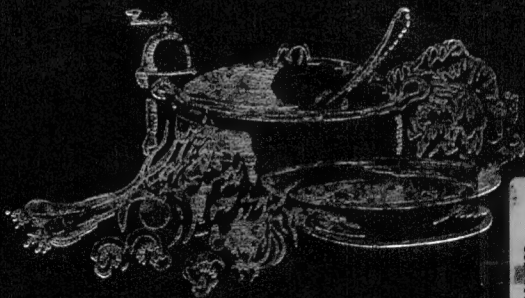


موسوعة

الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصقورة بالألوان



موسوعة
الطبّخ

أول موسوعة عربيّة عالميّة مَصوّرة بالألوان

المطبخ العربيّ الثاني
ع

سوريا

الأردن



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الإنتاج والتوزيع :

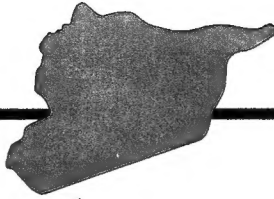
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويحظر بصورة مطلقة
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



سوريا

مناخ الجمهورية العربية السورية جدّ متنوّع انه مناخ الجبال الصخرية في غرب البلاد والمشرقة على سهول مروية بالغة الخصوبة. وهو مناخ الصحارى في شرق البلاد ومناخ الواحات المروية بنهرين كبيرين في شمالي شرقها. وهو أيضاً مناخ البحر الابيض المتوسط المعتدل، والمناخ القاري حيث صقيع الشتاء وحرارة الصيف القاسية. هذا التنوّع في المناخات يبرّر تنوّع عطاء الاراضي الزراعية التي ضاعفت خصوبتها السدود الحديثة. ابرز الانتاج الغذائي، من الحبوب القمح والذرة، ومن الفاكهة البطيخ والعنب والشمام والمشمش، ومن الخضر الطماطم والكوسا والباذنجان. وتعطي الارض السورية صنفاً معتزلاً من الزيتون واصنافاً من النخل الفاخر كاللوز والفسق. ولا بد من ذكر اهمية تربية المواشي والمزارع الحديثة التي تنتج الطيور الداجنة. يضاف الى هذا التنوع في عطاء الارض، تنوع في مصادر العادات الغذائية بسبب كون سوريا رواقاً عبره الغاتحون منذ آلاف السنين، وكان عبورهم مناسبة لاختلاط تقاليد شعوب كثيرة. النتيجة الملموسة لهذا التنوّع الجغرافي والتاريخي واقّع ملموس ومرئي على المائدة. فالمائدة السورية غنية باصنافها وبكميات هذه الاصناف، وتضمّ ما هو شائع في البلاد المجاورة من نوع المقلّبات كالمتبلات والخضر والسلطات، واصنافاً رئيسية كالمحاشي والبخاني.

وتضم أيضاً الاصناف السورية الشهيرة كالبرّك وانواع الكبة والكباب والمعجنات المحشوة بالارز واللحوم. تلك الاصناف التي تشهد على براعة الطاهي السوري في معالجة اللحوم وتحضير المعجنات ورافقتها بصلصات لذيدة.



مقبّلات

محشي بالزيت

طبق من الخضار المحشوة (بالذئجان، سلق، طماطم، فليفلة خضراء). يقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الأرز
- بصلتان مفرومتان
- ثلاثة أرباع كأس من زيت الزيتون
- نصف كيلو غرام من الطماطم مقشرة
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان أو عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة صغيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من القرع
- نصف كأس من الجوز المفروم
- نصف كأس من الصنوبر
- حزمة من البقدونس مفرومة
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

مقادير الخصى

- كيلو غرام من السلق
- نصف كيلو غرام من الطماطم
- كيلو غرام من الباذنجان
- نصف كيلو غرام من الفليفلة الخضراء

التحضير

يسخن نصف كأس من الزيت ويقلّى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الأرز ويقلّب حتى يصفّر لونه. يصبّ قليل من الماء في الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التقليب حتى يتبخّر الماء.

يرفع الوعاء عن النار وتضاف إليه بقية المقادير. يخلط الكل. يغسل الباذنجان ويدلك باليد قليلاً كي يسهل تجويفه. يزال عنقه بالسكين ويجوّف بمنقرة الخضر. يكرّر غسله ويصفى. يحشى ثلثاء خليط الأرز ويغطى بالعنق أو بقطعة طماطم مقشرة.

تغسل الطماطم والفليفلة الخضراء. تزال أعناقها ويحتفظ بها جانبا. تجوّف وتحشى ثم تغطى بأعناقها المزالة. تنكّف أوراق السلق وتغسل، تغرس بالماء المغلي حتى تطرى ثم يورّع عليها الحشو وتلف على شكل أصابع. ترتّب الخضار المحشوة في وعاء. يضاف إليها ما تبقى من زيت الزيتون مع ملعقتين كبيرتين من دبس الرمان وملعقة صغيرة من الملح.

يفلى الوعاء ويضغط عليه بوزن ثقيل. يغمر بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.

تقام اعياد في امريكا اللاتينية للاحتفال بقطاف الفليفلة. عرفت الفليفلة منذ القدم في تلك البلدان واستعملت لعلاج بعض الامراض كما فوّهت بها غالبية الاطباء.
تقام مباريات في قدرة احتمال الطعم الحريف ويتم خلالها تنويع الرابح ملكاً للفليفلة.





ارضي شوكي بالزيت

ارضي شوكي بالبصل والثوم وعصير الليمون والجزر.
من الاطباق السورية اللذيذة والسهلة التحضير. يقدّم بارداً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

يقشر الجزر ويقطع إلى دوائر. تقطع أعناق الارضي شوكي،
ويقشر الغض منها ثم يقسم إلى دوائر صغيرة.
تقشر الارضي شوكي ويفرغ لها ثم ينقع بالماء مع قليل من
عصير الليمون حتى لا يسود لونه.
يقلّى البصل والثوم في الزيت حتى يذبل. يضاف لبّ
الارضي شوكي مع الأعناق المقطعة والجزر والملح، يغمر الخليط
بالماء، يصبّ عصير الليمون ويتابع الطهو حتى النضج.

المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- حبثان من البصل
- مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم
- مدققتان
- كاس من الماء
- حبثان من الجزر
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونتين
- حامضتين



سلق مقلي

سلق مقلي مع البصل والثوم والنعناع ومسحوق الفلفل.
صنف سهل التحضير ولذيذ الطعم، يقدم بارداً بعد إضافة
عصير الليمون الحامض اليه.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ○ ثلاثة كيلوغرامات من السلق | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ كأس من الماء |
| ○ خمسة فصوص من الزيتون | ○ نصف كأس من زيت الزيتون |
| ○ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ الحمراء |

التحضير

تنظف اوراق السلق وتغرم ناعماً، تغسل جيداً وتسلق على
نار قوية مدة ربع ساعة حتى تنضج، تصفى وتصر باليد.
يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبل، يضاف السلق
والنعناع والملح ومسحوق الفلفل. يصب الماء ويترك الخليط
على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم ينثر البقدونس ويقلب
الخليط، يترك على النار حتى يتبخر الماء.
يقدم الطبق بارداً.

فول مقلي

فول بالثوم والكزبرة وعصير الليمون الحامض. طبق سهل
التحضير ولذيذ الطعم، يقدم بارداً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

يقلى الثوم في الزيت حتى يذبل، يضاف اليه الفول ويقلب
مدة عشر دقائق ثم يصب عليه عصير الليمون. تضاف الكزبرة
والملح والماء ويترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج.

المقادير

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ○ كيلوغرامان من الفول الاخضر | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ رأس من الثوم | ○ عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض |
| ○ حزمة من الكزبرة | ○ نصف كأس من زيت الزيتون |
| ○ الخضراء مفرومة او ملعقة متوسطة من الكزبرة الجافة | ○ كأس من الماء الساخن |

السلق نبات قديم. عرفه قدماء اليونان كالحلأ اصناف الخضار المغذية. يطهى
بطرق مختلفة مع الصساء او الارز ويمكن ان يحضر به طبق مقبلات مشهي. في
بعض البلدان تؤكل اوراق السلق الخضراء مع الخل عوضاً عن السبانخ. اما
الاضلع فيمكن الاستفادة منها في تحضير طبق لذيذ من المقبلات مع صلصة
الطرطور.





زهرة متبلّلة

متوسطة الحجم ويفسل، يسلق مدة ربع ساعة في الماء المملح. يفسل من جديد ويصفى.

يضاف البيض والملح والبهار ونصف كأس من زيت الزيتون تدريجاً الى الدقيق مع التحريك المستمر حتى يمتزج الكا، ويتجانس.

تفطس قطع القرنبيط في المزيج وتقلب فيه جيداً ثم تقلى في الزيت حتى تحمّر من جهاتها كافة. تقدم الى جانب صلصة الطرطور.

طبق لذيذ اساسه زهرات القرنبيط. تفطس بخليط الدقيق والبيض والزيت والملح والبهار وتقلي. تقدّم الى جانب صلصة الطرطور.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ○ حبة من القرنبيط | ○ بيضة مخفوقة |
| ○ كأس من زيت الزيتون | ○ نصف كأس من الماء |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ كأس من الدقيق |

التحضير

تنزع اوراق القرنبيط الخضراء. يقطع القرنبيط الى قطع

عُرف القرنبيط منذ اقدم العصور، وقد استعمله الرومان في مطابخهم بكثرة. يحتوي على فيتامين «سي» ونسبة غير كبيرة من الوحدات الحرارية. في كل مئة غرام من القرنبيط، ١٧ او ١٨ وحدة حرارية فقط.

سبانخ مقلي بالزيت

سبانخ بالزيت. يتبّل بالملح والبهار ونبس الرمان. يكسبه الجوز المفروم مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب الاطباق العطية او المشوية.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقسل السبانخ ويصفى ثم ينثر عليه الملح. يقلى البصل في الزيت حتى يذبل. يعصر السبانخ باليد ويضاف الى الوعاء. يقلّب السبانخ المصفى قليلاً بملعقة خشبية. يتبّل بالملح والبهار ثم يضاف اليه دبس الرمان. يضاف الجوز المفروم وقليل من الماء. يتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج السبانخ. يقدم الطبق بارداً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من السبانخ | ○ نصف كاس من الماء |
| ○ مفروم ناعماً | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجوز المفروم |
| ○ نصف كاس من دبس الرمان | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ نصف كاس من زيت نباتي | ○ بصلة كبيرة مفرومة |

بلاي بالزيت

توضع في وعاء ويضاف اليها الماء. تسلق على نار قوية حتى يفلى الماء وتظهر الرغوة على سطحه. ترفع الرغوة ثم تخفّف النار وتترك الفاصولياء مدة ساعة ونصف تقريباً حتى تنضج ثم تصفى.

يقلى البصل والثوم في زيت الزيتون وتضاف حبات الفاصولياء. يضاف كاس من الماء وعصير الطماطم والملح والبهار والجزر. يترك الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة. ترتّب الفاصولياء في طبق التقديم وتزين بقطع الجزر والبقدونس والفليفلة الحمراء المفرومة.

فاصولياء بالزيت والثوم والجزر وعصير الطماطم. تؤكل باردة مع قليل من عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة. مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من حبّ الفاصولياء | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ حبتان من الجزر |
| ○ بصلة مفرومة | ○ مقطعتان الى نواثر |
| ○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ كاس من عصير الطماطم |
| ○ ملعقة صغيرة من بيكرينوات الصوديوم | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار) |
| | ○ ست كؤوس من الماء |
| | ○ جزر وبقدونس وفليفلة حمراء للترزين |

التحضير

تنقى حبات الفاصولياء. تنقع بالماء مع قليل من بيكرينوات الصوديوم مدة عشر ساعات. تصفى الفاصولياء وتغسل.

السبانخ من الخُصَر التي تستعمل في الطهو والسلطة. يزرع بين نهاية ايلول (سبتمبر) وآخر تشرين الثاني (نوفمبر). ينصح بزراعته على دفعات متتالية حتى لا ينضج دفعة واحدة. ولا بد من تعقيم البرز اذا تعدّت حرارة الجو عند الزراعة ٢٢ درجة.

كَمَاةٌ بِالزَّيْتِ

من الأطباق السورية الشهيرة. كمأة مع البقدونس والثوم والملح والبهار. يقدّم بارداً الى جانب الأطباق الرئيسية.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من الكمأة | ○ حزمة من البقدونس |
| ○ عصير ليمونتين | ○ مفرومة |
| ○ حامضتين | ○ فص من الثوم مدقوق |
| ○ نصف كأس من زيت الزيتون | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

التحضير

تنظف الكمأة. تسلق مدة ربع ساعة في الماء المملح ثم تقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تقلل الكمأة في الزيت. يضاف اليها البقدونس والملح والبهار والثوم. يقلّب الكل من وقت الى آخر حتى ينضج ثم يضاف عصير الليمون، يحرك الخليط ويرفع عن النار. يقدّم الطبق بارداً.

براصيا بالزيت

طبق زيتي من الكراث والجوز والأرز والثوم. يؤكل بارداً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

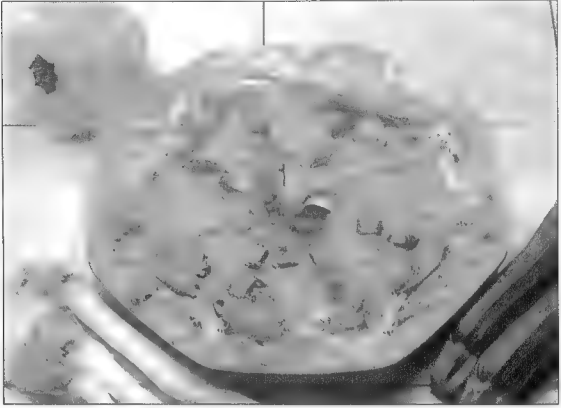
المقادير

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| ○ خمسة عشر ضلعاً من البراصيا (الكراث) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ أربعة فصوص من الثوم مدقولة | ○ كأس من عصير الطماطم |
| ○ ثلث كأس من زيت الزيتون | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ حبتان من الجوز | ○ مقشرتان ومقطعتان |
| | ○ بصلة مفرومة |
| | ○ ثلث كأس من الأرز |

التحضير

ينقى الأرز. يغسل جيداً ثم يصفى. تقشر البراصيا وتقطع الى حلقات تغسل وتترك في المصفاة حتى تجف. يقشر الجوز ويقطع الى دوائر.
يقلى البصل والثوم في الزيت. تضاف اليها البراصيا والأرز والجوز ويقلّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. تضاف قطع الطماطم والملح والبهار وعصير الطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.





متومه

يترك الوعاء على نار خفيفة حتى ينضج الخليط مع التقليب من وقت إلى آخر.
يقدم الطبق بارداً مع البصل الأخضر. يمكن إضافة النعناع اليابس وعصير الليمون إلى المتومة أو الفليفلة الحمراء المطبوخة.

تنتمي الكوسا إلى فصيلة القرعيات. تشبه في شكلها الخيار لكنها تختلف عنه في كونها أسهل منه هضماً. ولا تحوي الكوسا كمية كبيرة من الوحدات الحرارية، موطنها الأصلي أميركا ونقلت قبل أربعماية سنة إلى أوروبا. تزرع أيضاً في شمال إفريقيا وشرقها. تعتبر الكوسا من الخضار الصيفية لكنها تزرع شتاء داخل بيوت من بلاستيك.

طبق من لب الكوسا بالزيت، يؤكل مع الخبز العربي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الكوسا
- بصلة مفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ثلاث كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- مدقوقة

التحضير

تفسل الكوسا وتجوف. يحتفظ باللب وتستعمل الكوسا المجوفة للمحشي. يقلى البصل مع لب الكوسا في الزيت على نار قوية حتى يذبل اللب. يضاف الملح والثوم. يخلط الكل جيداً.

لسان بالخل

لسان عجل بالخل، يقطع إلى شرائح، يُغمر ويترك مع عصير الليمون الشمس
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطبخ: ساعة ونصف.

المقادير

- لسان عجل أو خنفس
- أسفلات خلخ
- ملح وليمون وليمون
- أرغفة
- صلصة صغيرة من
- مسحوق كاشي الفلفل
- فاسان من الخل
- أربع كؤوس من الماء
- دقيق وليمون المحمصة
- ورقه من الخل
- صلصة صغيرة ملحمة
- رأس من الثوم مفكّر

التحضير

يقطع لسان بلده والسليبين والفريشة يُغمر بالخل والدقيق ويغسل مرة ثانية تقسم كل حبة من اللحم إلى قسمين يقطع الثوم مع البهار والفلفل والخل
يقلب اللحم في حبة اسفلات برأس سكين، ولحمي الكروبي يخلط الثوم بريد لسان حوضاً حتى لا يخرج منه المصير في أثناء الخرج يوضع في وعاء مع الماء والليمون ورقه العسل والصلصة على نار متوسطة حتى يذبل، يُخلط أسرار ويترك عليها حتى ينضج، يرفع ويترك يوضع على لوح خشبي يذبل ملح تلي ويصطف يوزن اللحم حتى يخرج منه السائل يقطع إلى شرائح ويقدم بارداً

موطن: الأناضول الأصغر، الفيليبين، ويوزع إلى في شاطئ واسع في معسكر والانتين يضاف أحياناً مع مسحوق التفاح تحت أشعة الشمس تستعمل الكافاي الفلفل كادّة في مسحوق، لاصعاء نكهة طيبة عن الطحويات والمصنعات والفككة المطبوخة والحموم



مرتديا بالجوز والصنوبر

لحم مسلوق متبل بالثوم والجوز والصنوبر والفسق. يقطع حلقات ويقدم كنوع من المقبلات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تتمجن ثلاثة ارباع كمية الثوم مع ثلاثة ارباع كمية اللحم والملح والبهار. يرق الخليط على مسطح مرشوش بالذبيق. يعجن ما تبقى من اللحم مع الثوم والجوز والصنوبر والفسق وقطع الدهن. تلف العجينة على شكل عصا وتمسّد داخل اللحم المرقوق ثم تلف على شكل اسطوانة. تقلى في السمن حتى تحمر من جوانبها كافة. يضاف اليها قليل من الماء والخل. تترك على نار خفيفة حتى تنضج مع اضافة الماء الساخن من حين الى آخر. تترك حتى تبرد ثم تقطع الى حلقات.

المقادير

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم | ○ كأس من الذبيق |
| ○ الهبر (لحم مدقوق) | ○ ثلث كأس من الجوز |
| ○ وخار من الدهن | ○ ثلث كأس من الصنوبر |
| ○ رأس من الثوم مدقوق | ○ قليل من الفسق |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ثلاث قطع من الدهن (فتايل) | ○ نصف كأس من الخل |
| | ○ كأس من الماء |

متبل الباذنجان بدبس الرمان

نار قوية. يترك حتى يبرد ثم يقطع عنقه وتزال قشرته الخارجية باليد. يهرس بشوكة او بمطحنة الخضر حتى يصير ناعماً.
يطحن الثوم والجوز طحناً جيداً. تضاف اليهما الطحينة واللبن الزبادي وحبس الرمان والملح. يحرك الكل جيداً ويخلط مع الباذنجان المهروس.
يصب متبل الباذنجان في طبق ويزين بالبقدونس والجوز والطحينة.

لباذنجان مشوي متبل بدبس الرمان والطحينة والجوز واللبن الزبادي. يقدم كصنف من المقبلات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

| | |
|------------------------------------|--|
| ○ كيلوغرام من الباذنجان | ○ كأس من الطحينة |
| ○ نصف كأس من الجوز | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي | ○ حبة من الطحينة مقطعة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من دبس الرمان | ○ ملعقة كبيرة من الجوز المفروم للتزيين |

التحضير

يفسل الباذنجان وتزال الاوراق الخضراء التي تحيط بالعنق. يشق طولياً بسكين. يشوى الباذنجان في الفرن او على

الرماني من التأكهة التي عرفها القدمون وتلقوا صنوبرها على آثارهم. والرمان ثلاثة أنواع: حلو وبامض ومعتدل. تختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه ونسبة المواد السكرية الموجودة فيه.

مرتديا

لحم مسلوق متبل بالكعك والبيض والبهار والثوم. يقطع حلقات ويقدم كنوع من المقبلات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلو غرام من اللحم | ○ كاسان من الخل |
| ○ الهبر (لحم مدقوق) | ○ اربع كؤوس من الماء |
| ○ وخال من الدهن | ○ ملحقة كبيرة من سمن |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق | ○ ثباتي |
| ○ سبعة فصوص من الثوم مدقولة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ بيضتان | ○ ربع كاس من الفستق الحلبي المفشر |
| ○ كاس من الدقيق | |

التحضير

يخلط اللحم مع الكعك والبيض والملح والبهار والثوم حتى يتجانس الخليط ويتماسك. يقسم الى ثلاثة اقسام ويرق كل قسم فوق مسطح مرشوش بالدقيق ثم يبرّد عليه الفستق. يلفّ كل قسم على شكل اسطوانة ويقلل بالسمن حتى يحمر. تسلق قطع اللحم في وعاء يحوي الخل والماء على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتقطع الى حلقات وتقدم.



اقراص بنعناع مطفايه

اقراص من اللحم المفروم متبلة بالثوم والزيت، تؤكل الى جانب الخبز العربي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يتبل اللحم بالملح والبهار والبصل المبشور والنعناع، يرق براحة اليد المبشولة بالماء على شكل اقراص دائرية، يخلط الثوم مع عصير الليمون والزيت.
تشوى اقراص اللحم على نار خفيفة حتى تجمر من الجهتين ويمكن شويها على الفحم.
توضع في طبق التقديم وتقطع الى مربعات وتغمر بخليط الثوم، تقدم باردة أو ساخنة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروق ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- والخلالي من الدهن (الهبرة)
- أربعة ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ثلاثة فصوص من الثوم
- منقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من البصلة مبشورة
- النعناع الجاف

الفتوش

التحضير

تفصل الخضر، يقرش الخيار والطماطم والبصل، يفرم كل منها مع الطليظة الخضراء والبصل الأخضر، يوزق النعناع والبقلة، تفرم أوراقها.
ينظف البقدونس ويفرم، يغسل مع النعناع والبقلة، يصفى الكل في مصفاة. يخلط الثوم مع الملح والزيت والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون ومسحوق السمحاق.
يحمص الخبز ويقطع الى قطع صغيرة، تخلط الخضر مع بعضها. يخاف اليها نصف كمية الخبز، تتبل بخليط الثوم والخل، يقدم الفتوش مزيجاً بحبات الزيتون وباقي الخبز المحمص.

طبق من المقبلات يحوي الخبز المحمص والخضر المتنوعة، يقدم مزيجاً بالزيتون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- رغيفان من الخبز العربي
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- نصف كيلوغرام من الخيار
- ثلاثة فصوص من الثوم
- منقوقة
- أربعة ضلوع من البصل
- الأخضر
- بصلة
- عصير ليمونتين
- حامضتين
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف كأس من زيت الزيتون
- حزمة من النعناع الأخضر
- حزمة من البقدونس
- حزمة من البقلة
- حبة من الطليظة الخضراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق السمحاق
- يضع حبات من الزيتون الأسود

النعناع يقل بزي ويستاني طيب الرائحة وينمو بسرعة في المناطق الحارة والمعتدلة. يتبع النعناع لفصيلة الشفويات، بعض أنواعه يستعمل في التوابل وبعضها الآخر في تحضير الشراب. من فوائد الطليظة انه ينظف الجهاز التنفسي ويسهل عملية الهضم.

الحَمْرَة

فليظة حَرْيَفة بالبصل والتوابل والخل وحبس الرمان والجوز والكحك المدقوق. تقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة.

التحضير

تنقع الفليظة في الماء الساخن حتى تطرى. يزال بزرها وعروقها. تطحن مع البصلة في مطحنة كهربائية أو يدوية. ينقى الجوز من الأوساخ والقشور القاسية ثم يقب مع خليط الفليظة والبصل. يعاد طحن الخليط حتى ينعم ويتجانس. يضاف إليه الكحك المدقوق والملح والسكر والكوين ويخلط جيداً.

يصبّ عصير الليمون وحبس الرمان وزيت الزيتون ويحرك الكل جيداً.

تربّأ الحَمْرَة في طبق التقديم وتزيّن بالصنوبر المقلي والجوز. يوزّع عليها زيت الزيتون وتقدّم.

ملاحظة: إذا لم تتوافر حبات الفليظة، يمكن الاستعاضة عنها بكأس ونصف من الفليظة الحمراء المطحونة ناعماً على أن تنقع في كأس من الماء مدة نصف ساعة وتخلط مع الكحك المدقوق والبصلة المبشورة. تحضيرها يتبع المراحل نفسها المتبعة في تحضير حبات الفليظة.

المقادير

- خمس عشرة حبة من الفليظة الحمراء
- الحَرْيَفة الجافة
- ملعقتان كبيرتان من الكحك المدقوق
- كأس ونصف من الجوز
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكوين
- كأس من زيت الزيتون
- حبس الرمان
- عصير ليمونتين
- حامضتين

مقادير التزيين

- ربع كأس من الجوز
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي



طبق معيّن في المطبخ السوري. حَرْيَفة، إلا أنه يمكن تقليل كمية الفلفل وزيادة كمية الزيت بحسب الرغبة.



دجاج بالطرطور

طبق من الدجاج المقلي. يقدم ساخناً مع الطرطور.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ثلاثة أرباع الساعة.

ويقت لحمها الى اجزاء صغيرة. تمزج الطحين بقليل من
الماء. يضاف اليها عصير الليمون والثوم وتحرك جيداً.
ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم. يصب فوقها الطرطور
وتقدم.

المقادير

- دجاجة
- كأس ونصف من الطحين
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الماء
- بصلة مقطعة
- ورقة من الغفر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

تنظف الدجاجة. تغسل وتقطع الى اربع قطع. تقلى على نار
متوسطة في قليل من السمن. تسلق حتى النضج في الماء
المضاف اليه البصل والثوم والقرقة والملح والبهار. ينزع عظمها

الدجاج من الطيور الداجنة. يطهى بطرق
عدة ولا سيما في الصين التي يعتبر
مطبخها غنياً بأطباق الدجاج المطهية
بأشكال مختلفة. تجدر الإشارة الى ان
الفضل وقت لتناول الدجاج الطازج هو ذاك
الممتد بين شهري تشرين الأول (اكتوبر)
وأذار (مارس).

مدقوق الباذنجان

طبق من الباذنجان المدقوق مع دبس الرمان والثوم. يؤكل مع الخبز العربي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يغسل الباذنجان. يقشر ويقطع طولياً بسماكة اصبع. يملح ويترك مدة عشر دقائق ثم يجفف بقطعة قماش.
تقلى قطع الباذنجان في كاس ونصف من الزيت حتى تصمر. تهرس جيداً بمطحنة الخضار أو بشوكة.
يخلط الباذنجان مع الثوم والملح ودبس الرمان أو عصيره. يرتب في طبق ويصب فوقه الزيت المتبقي.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- كاسان من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من عصير الرمان
- الحامض أو ثلاث كاس
- من دبس الرمان مذوب في
- ثلاثي كاس من الماء





مفركة البطاطا

طبق من البطاطا واللحم المفروم. يؤكل سلفناً الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ○ كيلوغرام من البطاطا | ○ يصلتان مفرومتان ناعماً |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ثلاث بيضات |
| | ○ ربع كأس من الماء |

التحضير

تُغسل البطاطا، تقشّر وتقطع الى مكعبات صغيرة، تُقل بالسمن او الزيت على دفعات حتى يصير لونها وردياً، يُحمر البصل قليلاً بالسمن المتبقي ثم يُضاف اليه اللحم المفروم والملح والبهار. يترك حتى ينضج مع التقليب.

يُصب خليط اللحم والبصل فوق قطع البطاطا المقلية. يوضع خليط البطاطا والبصل على نار خفيفة ويضاف إليه ربع كأس من الماء. يترك حتى يتبخّر الماء، يُقلب في طبق خاص بالفرن، يُحفر سطحه في عدة أماكن. يكسر البيض ويُصب كل واحدة في حفرة، ثم يُنثر عليها قليل من الملح والبهار. توضع مفركة البطاطا على نار خفيفة حتى يجمد البيض او في فرن متوسط الحرارة. تقدّم ساخنة. يمكن استبدال البطاطا بالكوسا المقطعة او القرع او الباذنجان على ان يقطع كل منها الى قطع صغيرة ثم يُقل بالزبدة..

بيض باللبن الرائب

بيض باللبن الزبادي والثوم والبصل الاخضر. يقدم كصنف من المقبلات مزيّناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يسلق البيض بالماء في وعاء على نار متوسطة. يترك على النار مدة ثماني دقائق بعد ان يغلي الماء. يرفع ويوضع تحت الماء البارد الجاري ليتكثف البخار تحت قشرة البيض فيسهل نزاعها. لا يغطى الوعاء في اثناء السلق حتى لا يتشقق البيض.

يمزج الثوم والبصل والملح مع اللبن الزبادي يقطع البيض الى شرائح او الى نصفين ثم يرتّب فوق اوراق الهندباء في طبق التقديم. يصبّ فوقه مزيج اللبن، ينثر البقدونس المفروم ويقدم.

المقادير

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ○ ست بيضات | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ فص من الثوم مدقوق | البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من البصل |
| ○ كاس ونصف من اللبن | الاخضر المقطع ناعماً |
| ○ الزبادي (الرائب) | ○ يضع اوراق من الهندباء |



عجّه بالبقدونس

اقراص من العجة بالبقدونس المغموس والبصل والثوم والتوابل.
تقدّم مع السلطة او المخلّات.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
عشر دقائق.

التحضير

يكسر البيض في وعاء، يخفق جيداً، يضاف اليه الملح
والبصل والثوم والنعناع والتوابل. يصب خليط البيض فوق
البقدونس ثم يضاف الدقيق ويخلط الكل جيداً.
يسخن الزيت ويوضع فيه الخليط على شكل اقراص
بملقعة. تقلي اقراص العجة حتى تصمّر من الجهتين، ترتّب في
طبق التقديم وتزيّن بأوراق الخس، بطقات الليمون والبقدونس
والفجل.

المقادير

- حزمة من البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة مفرومة ناعماً
- سبع بيضات
- ملحقة كبيرة من الدقيق
- بصلة مبشورة
- فصان من الثوم
- مدققلان
- ربع ملحقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملحقة صغيرة من النعناع
- نصف ملحقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملحقة صغيرة من القرفة
- ثلاث ملحقة صغيرة من الفلفل الاسود
- كأس من زيت الزيتون

مقدّير التزيين

- يضع أوراق من الخس
- ملحقة كبيرة من البقدونس المغموس
- ليمونة مقطعة الى حلقات
- فجل مقطع

عجّه بالفاصوليا

عجة بالفاصولياء والجبن المبشور، من المقلبات السورية
المميزة. تقدم مع السلطة الخضراء.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- خمس بيضات
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- ملحقة كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملحقة صغيرة من الملح
- ربع ملحقة صغيرة من الفلفل الاسود

مقدّير التزيين

- يضع أوراق من الهندباء
- قليل من البقدونس المغموس
- حبة من الفليفلة مقطّعة الى شرائح

التحضير

تُنزع الشويط الجانبية للفاصولياء الخضراء (اللوبياء)، تقطّع كل حبة منها الى ثلاث قطع متساوية، تنسل في مصفاة تحت الماء الجاري وتترك لتصفى.
تقلي الفاصولياء بالزبدة على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب من وقت الى آخر.
يخفق البيض مع الملح والفلفل. تضاف اليه الفاصولياء والجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.
يسخن الزيت ويقل في الخليط على نار متوسطة حتى يصمّر من جهتيه.
يرتّب قرص العجة في طبق التقديم، يزيّن بالهندباء والبقدونس وشرائح الفليفلة. تقدّم ساخناً.

عجّة بالدجاج

أقراص من العجة بالدجاج واللبن (الحليب) والجبن. تؤكل باردة إلى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○ نصف دجاجة | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من اللبن | ○ ربع كأس من زيت نباتي |
| ○ كاسان من اللبن (الحليب) الساخن | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور | ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ صغار أربع بيضات | |

مقادير التزيين

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ○ بيضة مسلوقة مقطعة إلى حلقات | ○ زيتون أسود مفروم ناعماً |
| ○ بضع أوراق من الخس | ○ حبة من الطماطم مقطعة |
| ○ بضع حبات من الفجل | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |

التحضير

يسلق الدجاج بالماء حتى ينضج. يرفع وتترك منه العظام. يطحن في خلاط كهربائي.
يخفق صفار البيض جيداً. تدرّب الزبدة في وعاء يضاف إليها الدقيق والملح والبهار مع التقليب بملعقة خشبية. تخفّف النار ثم يضاف اللبن الساخن تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتكثف المزيج.
يصب المزيج فوق الدجاج المطحون ويضاف الجبن ونصف كمية صفار البيض مع التقليب حتى يتجانس الخليط.
ترق أقراص من الخليط باليد. تغمس بالكعك المدقوق من الجهتين ثم بصفار البيض المتبقي. يسخن الزيت على النار. تقل فيه أقراص العجة من الجهتين حتى تغمّر. تزين بطلقات البيض والفجل وأوراق الخس والزيتون والطماطم والبقدونس. تقدّم العجة باردة.



تزيين هذا الصنف بالخضر الملونة والزيتون الأسود يجعله متعة للعين وفاتحاً للشهية.

سَلْطَة

سلطة بصلصة الخردل

طبق مغذ من سلطة الخضـر بصلصة الخردل.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

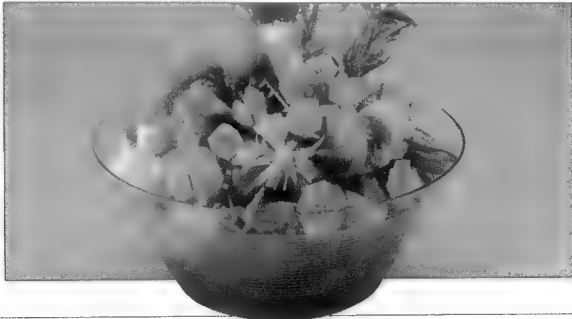
تغسل الخضـر كافة، تقطـع حبات الفليفلة طولياً بشكل مثلثات. يقطـع الفجل ويوضع في الماء البارد الى حين الاستعمال.
يغمر الخيار دائرياً، تقطـع حبات الشمـر طولياً وتقطـع حبات الطماطم الى نصف دوائر.
ينظف البصل الاخضر ويستعمل القسم الابيض منه ويقسم طولياً وعرضياً حتى يتخذ شكل زهرة.
يبشر الجوز ويقطـع بأشكال تزيينية، توضع حبة الكرفون في طبق عميق وتغطى بأوراق الخس.
يمسك كل نوع من أنواع الخـضـر بعود خشبي ثم يشك في حبة الكرفون.
تحضر الصلصة بمرج زيت الزيتون مع عصير الليمون والملح والبصل المفروم واليقدونس والخل.
تضاف صلصة الخردل وتقلب أو تقدّم السلطة الى جانب الصلصة.

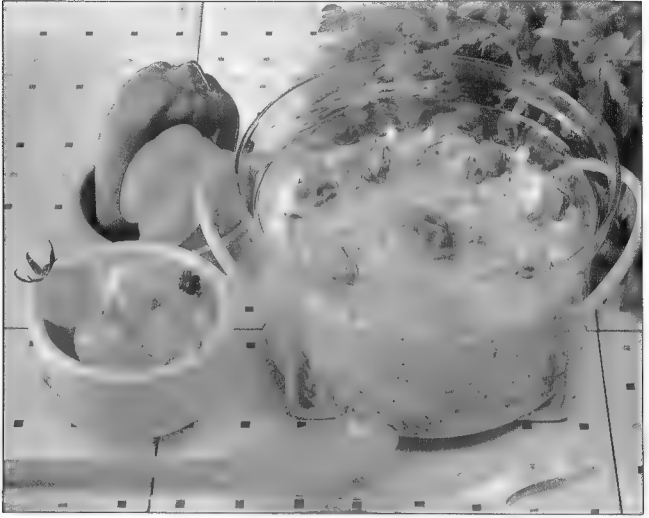
المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ○ حبتان من الخيار | ○ حبتان من الشمـر (الشمـار) |
| ○ ثلاث حبات من الجوز | ○ أوراق من الخس |
| ○ حزمة من البصل الاخضر | ○ عيدان خشبية صغيرة |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة المنوَّعة | ○ حبة من الكرفون |
| ○ حزمة من الفجل | ○ ثلاث حبات من الطماطم |

مقادير الصلصة

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ ملعقة كبيرة من البصل المفروم فرماً ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخردل (مسترد) | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخل | ○ ربع كاس من عصير الليمون الحامض |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم | |





سوركيه

طبق ذو نكهة خاصة. يؤكل الى جانب البصل الاخضر والخبز العربي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|--|
| ○ قليل من الصعتر الجاف المطحون | ○ اربع قوالب من السوركيه (تؤخذ من اللين (الطيب) في اثناء تحضير الزبدة) |
| ○ قليل من الفليفلة الحمراء الناعمة | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ ثلث كاس من زيت الزيتون | ○ بصلة صغيرة مفرومة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء |

التحضير

تقشر قوالب السوركيه، تقطع وتوضع في وعاء . تفرم الطماطم والفليفلة بعد أن يزال بزرها فرماً ناعماً وتضاف إلى قطع السوركيه. ينثر الصعتر والفليفلة الناعمة والملح. يصب الزيت. يخلط الكل جيداً.

يزين ثم يقدم.

سلطة الخس -

سلطة من الخس والتفاح وعصير الليمون المالح، وروث
الزيتون، يُؤكل إلى جانب العديد من الأطباق الرئيسية
عند الإفطار، خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة

المقادير

- خمسة كبيرة
- نصف ملعقة صغيرة
- حبات من الطماطم
- من الصندع الجاف
- ملحون من نصف ملعقة صغيرة
- من الكافور
- نصف ملعقة صغيرة
- من الخلقة الناعمة
- القلي من الملح
- عصير حبات من
- البوم من الحبات أو ٥
- لوزان من الملح
- قليل من روث الزيتون

التحضير

توضع الحبة الناعمة في طبل ويرتب فوقها بواقي الطماطم
والطماطم الصغيرة والياف الخضراء وحبات الخس
اللياقة الخضراء وملحصة عصير الليمون وروث الزيتون والملح
والكمية الصغيرة والملح والملح والملح
تخلط وتقدم

تُغلى التفاح في الماء إلى النعومة
التي تصير، مضاف على نصف الأضعة
الشوية والحمض وعصير الليمون إذا أردنا
تكون سلطة خفيفة بالحمض، يضاف
عصير الليمون أو اللبن أو الخل في الملح
مكتفي بالوقت الطويل تنوي على الملح
والخضار بكميات قليلة



سلطة الكبيس

سلطة تحوي أنواعاً مختلفة من الكبيس. تؤكل الى جانب
الخبز العربي وأصناف اللحوم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

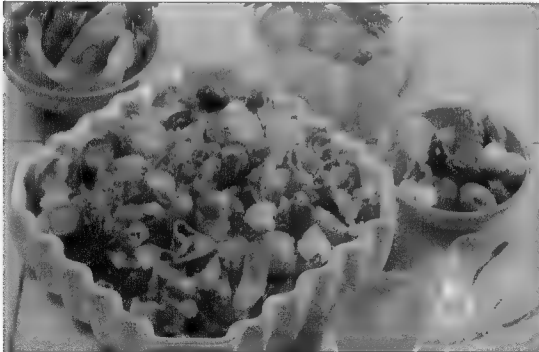
التحضير

يقطع مخلل الخيار والجزر والفليفلة ويخلط مع الزيتون
والبصل والفطر والأرضي شوكي والطماطم.
يمزج عصير الليمون الحامض مع ماء المخلل والزيت
والمالح والكُمون والبقدونس. يصب فوق السلطة ويخلط الكل.

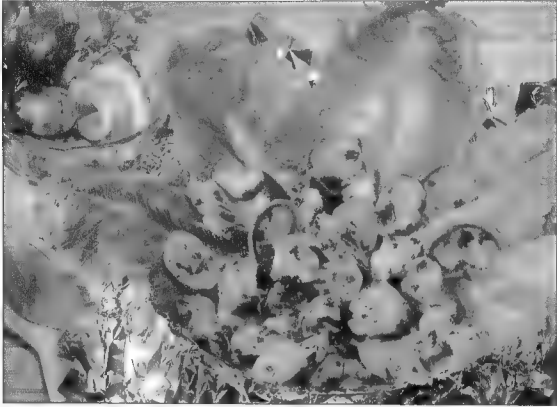
المقادير

| | |
|--|-----------------------------------|
| ○ خمس حبات من مخلل الخيار | ○ حبة من الطماطم مقطعة |
| ○ خمس حبات من مخلل الفليفلة مقطعة | ○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً |
| ○ حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس |
| ○ مفرومتان ناعماً | ○ ربع كأس من سلق المخلل |
| ○ نصف كأس من الزيتون الأخضر (الخالي من النوى) | ○ ربع كأس من زيت الزيتون |
| ○ نصف كأس من الزيتون الأسود (الخالي من النوى) | ○ عصير حبتين من الليمون الحامض |
| ○ كأس من مخلل الجزر والبصل والفطر والأرضي شوكي | ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح |
| | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكُمون |

وجود أنواع مختلفة من المخللات في المنزل
أمر ضروري وعملي. يقدم المخلل كصنف
من المشهيات الى جانب أطباق متنوعة من
الطعام. وأفضل الخضار للمخلل، الخيار
والقرنبيط والبصل والفليفلة على أنواعها
والباذنجان والفاصولياء والزيتون والجزر...



سلطة مشهية من مخلل
الخضار المتنوعة. يطيب
تناولها الى جانب
الأطباق المشوية من
لحوم أو أسماك.



سلطة الكماة

سلطة بالكماة والثوم وزيت الزيتون والبقدونس. يصبّ فوقها الليمون الحامض قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

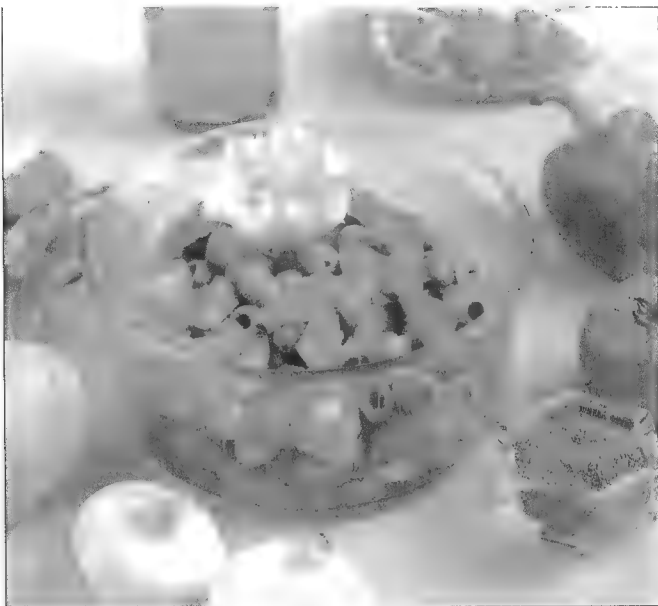
التحضير

تُفسل الكماة بالماء ثم تنقع مدّة ربع ساعة في الماء البارد. يبشر قشر الكماة بالسكين أو بفرشاة معدنية ذات شعيرات لينة وإذا كانت مغلفة بالتراب يمكن تقشيرها بسكين حادة. تفسل ويكزّر تنظيفها حتى تتخلّص نهائياً من الرمل ثم تصفى. تقطّع قطعاً متوسطة الحجم أو قطعاً مستديرة بسمكة نصف أصبع. تسلق مدّة ربع ساعة أو حتى تنضج ثم تصفى من مائها. يمزج الثوم المدقوق جيداً مع عصير الليمون والملح والزيت والبقدونس ثم يضاف إلى قطع الكماة ويقلب حتى يتجانس.

يمكن تحضير السلطة من دون عصير الليمون أو الثوم المدقوق، وذلك بصبّ الزيت وقليل من الملح على القطع الساخنة.

المقادير

- | | |
|----------------------------|---|
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ كيلوغرام من الكماة (الطر) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ فصّان من الثوم مدقوقان |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفصول والمغروم ناعماً |



سلطة الزيتون

المقادير

- كأسان من الزيتون
- الأخضر الخالي من
- الفوى
- حبثان من الطماطم
- مقشرتان ومقطعتان
- ناعماً
- بصلة صغيرة مفرومة
- ناعماً
- مملعتان كبيرتان من
- دبس الرمان أو عصير
- ليمونتين حامضتين
- حبة من الفليفلة
- الخضراء
- ربع كأس من زيت
- الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكزبرة، وأخرى من
- الفليفلة المطحونة
- بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح

سلطة الزيتون والطماطم والليمون. تؤكل مع عصير الليمون الحامض أو دبس الرمان. تقدّم الى جانب الخبز العربي. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تُضاف البصلة المفرومة والفليفلة الحلوة أو الحريفة بحسب الرغبة إلى الزيتون والطماطم. يُنثر فوقها الكزبرة والملح والفليفلة المطحونة. يسكب زيت الزيتون وعصير الليمون فوق الخليط. يُقلب الكل جيداً.

سلطة البطاطا

سلطة من البطاطا والبصل والكمون والليمون الحامض وزيت الزيتون، تؤكل مع أطباق اللحم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

يمزج عصير الليمون مع الزيت والبقدونس والملح والثوم المدقوق ثم تضاف البطاطا المقطعة.
يضاف البصل والفليفلة والكمون والفليفلة المطحونة الى خليط البطاطا ويقلب بحذر.

المقادير

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف البطاطا المسلوقة | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض | ○ حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة |
| ○ فصان من الثوم مدقوقان | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً | ○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة | ○ ربع كأس من زيت الزيتون |

موطن البطاطا الأصلي وسط اميركا وهي واحدة من أهم الزراعات القديمة في المكسيك والبيرو، حيث مورست زراعتها قبل التي سنة ثم انتقلت الى أوروبا. تزرع البطاطا حالياً في أكثر من ١٠٨ دول في العالم وخصوصاً الاقطار المدارية وشبه المدارية.



طَبَقْ أَوَّل

شوربة البندورة

حساء ساخن لأيام الشتاء الباردة. يعطيه الكرّفس طعماً خاصاً.
يؤكل مع الخبز المحمص والجبن المطحون.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

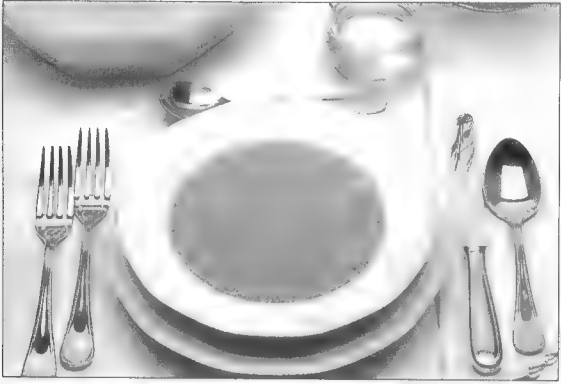
المقادير

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ○ خمس كلّوس من عصير | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| الطماطم (البندورة) | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الفلل |
| الكرّفس المفروم ناعماً | ○ حبّتان من كبش |
| ○ حبّتان من الجزر مقطعتان | القرنفل |
| ناعماً | ○ فص من الثوم مدقوق |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من سمّن |
| ○ قليل من البقدونس | نباتي |
| المفروم ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |

التحضير

يحمّر البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف الدقيق ويقلب مدّة خمس دقائق من دون أن يحمّر.
يضاف الجزر والكرّفس والقرنفل والثوم ويقلب الكل على نار خفيفة مدّة عشر دقائق.
يصب عصير الطماطم والملح والفلل ويغطى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفف النار.
يتابع الطهو حتى يتم النضج. يقدّم ساخناً ومزيناً بالبقدونس.





شوربة الشعيرية

حساء من الشعيرية مع قطع من لحم الموزات. يقدّم الى جانب الخبز المحمص وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) | ○ نصف ملعقة صغيرة من اللفل |
| ○ كأس من الشعيرية | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ بصلة كبيرة | ○ رشة من القرقة |
| ○ كيلوغرام من الطماطم | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ كأسان من الماء الساخن | ○ ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

يقطع اللحم بسكين الى قطع صغيرة. تقشّر البصلة وتقسّم الى

اربعة اقسام. تغسل حبات الطماطم ثم تقطّع الى قطع متوسطة، تعصر باليد او بعصارة الطماطم. يصفى العصير بمصفاة دقيقة الثقوب.

يقلّى اللحم بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى يحمّر، يغمر بالماء وعصير الطماطم.

تضاف البصلة والملح واللفل والقرقة ويترك الكل في وعاء مغطى حتى ينضج. توضع الشعيرية وتقلب.

يترك الوعاء ربع ساعة على النار، يقدّم ساخناً مع عصير الليمون.

يمكن قلي الشعيرية بالسمن على نار خفيفة وازادتها الى عصير الطماطم. يمكن ايضاً طهو الشعيرية المحصرة أو المسلوقة مع مرق اللحم المصفى وذلك بأن يترك حتى يغلي على نار خفيفة ثم تضاف اليه الشعيرية للمصرة أو المسلوقة وتترك حتى تنضج. يقدّم هذا الحساء ساخناً.

شوربة الارز

حساء خفيف وسهل التخمير. قوامه الارز مع حبوب الشعير
والقمح المطروحين.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، حدة الطهو:
ساعة

المقادير

| | |
|--|--------------------------------|
| ○ ربع كيلو غرام من لحم القمح المطروحين (الطرية) | ○ أربع كؤوس من الماء |
| ○ كأس من الارز | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ كأسان من عصير الصمغ | ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ نصف ملعقة صغيرة بطيخة | ○ ملعقة كبيرة من سمس بجلي |
| دعاً | |

التحضير

يغسل اللحم مع قليل من الملح والبهار ويصحن. يقطع الخليط
باليد من ذل كرات صغيرة. يلقى الارز من الايصاع ويغلى بماء
النساء قبل نصف ساعة من طهوه ثم يصفى.
تلقى كرات اللحم بالسمس من نار خفيفة مع التقليب حتى تصير
ثم ترفع ويوضع القمح.
يلقى القمح حتى يذبل، تصاف كرات اللحم الثقيلة ويصحب
عصير الصمغ وماء والملح والبهار.
يترك الحساء على نار متوسطة حتى يغلي فيصفى الارز ويتركه
الزباد مغطى على نار خفيفة.
يصب الحساء في طبق عميق ويرش بالباريس المطروحة تقدم
سالحاً

لغة طويقتي لزراعة الارز الزراعية
بالشتلات والمروحة بالبريد الارز تسمى
احتار الشتلات القوية مما يريد الانتاج.
لكن هذه الطريقة تحتاج الى اليد كمعلقة
الطيرة اما الزراعة بالبيور فستعمل في
الزرايع الكبيرة في قليل الشقوق (التي لا تملك
المتحدة الاميريكي اميريكا الانجليزية
استرااليا)، ومن مزايا هذه الطريقة توفير
الأيدي العاملة

شوربة العدس باللحم

حساء من العدس المجروش مع قطع من لحم الموزات. يُقدّم ساخناً مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُقلى اللحم بالسمن جيداً حتى يحمر. يغمر بالماء، وتضاف اليه البصلة والملح والفلفل.

يترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج. يضاف اليه العدس المنقى والمغسول. يتابع الطهو حتى يتم نضج اللحم والعدس. يطحن خليط اللحم والعدس بمطحنة الخضر (اليدوية أو الكهربائية).

يعاد الخليط الى النار ويقلب من حين الى آخر.

يترك على النار حتى يتكثف الحساء.

يُحمّص الخبز بالفنن أو يلقى بالزبدة بحيث يصير لونه ذهبياً.

يُقدّم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |
| ○ كاس ونصف من العدس | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ المجروش المنقى | ○ شرائح من الخبز الافرنجي |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |
| ○ بصلة مقطعة | |

عدس بحامض

حساء العدس يصير الليمون الحامض والثوم. يُقدّم ساخناً مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنقّى العدس من الأوساخ، يغسل ويوضع في الوعاء مع حوالي عشر كؤوس من الماء وعصير الليمون وقليل من الكمون والملح ورأس من الثوم. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج العدس.

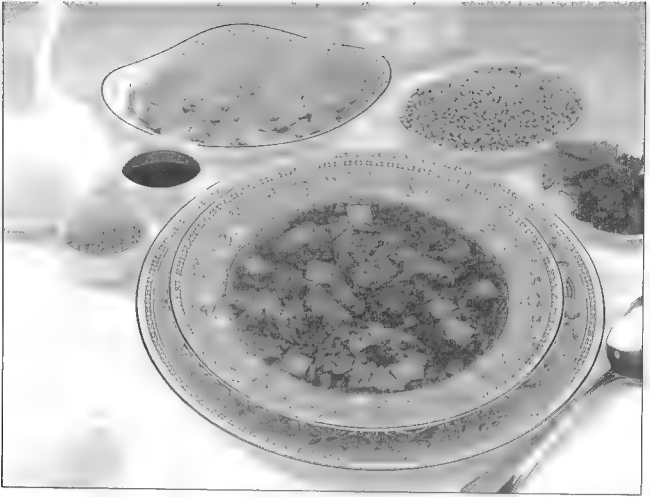
يطحن في مطحنة الخضر ويعاد مع مرقة إلى الوعاء ويترك على نار خفيفة. تُقلى خمسة فصوص من الثوم بالزيت وتصب فوق العدس المطحون، يصحح الملح. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| ○ كاسان من العدس | ○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض |
| ○ رأس ونصف من الثوم | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ مقشر ومذقوق | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ كاس من زيت الزيتون | |
| ○ عشر كؤوس من الماء | |



احتل الثوم مكانة بارزة منذ عهد الفراعنة وحتى اليوم، إذ يروى ان العمال المصريين الذين اشتركوا في بناء الهرم الاكبر، كانوا يتناولون الثوم بكثرة. وقد ساعدتهم ذلك على تخزين احتياطي من القوة الجسدية التي مكنتهم من تشييد ذلك البناء الهائل.



شوربة العدس مع العجين

حساء من العدس بالعجين. مع البصل والكزبرة والثوم. يؤكل الى جانب عصير الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى العدس من الأوساخ ويصفى. تفرم الكزبرة ناعماً، تغسل وتصفى.
يسلق العدس ويضاف اليه الملح والتوابل وعصير الليمون وحبس الرمان ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
ترق العجينة وتقطع الى مربعات صغيرة الحجم.
يسخن الزيت على نار متوسطة وتقلي به مربعات العجين حتى تحمر وتصير ذهبية اللون.
يقلى البصل المقطع بالزيت نفسه حتى يذبل ويصير شفافاً ثم يرفع ويحتفظ به جانباً.
تخلط الكزبرة مع الثوم ويقليان مع التقليب حتى تذبل الكزبرة فيرفعان عن النار.
يوضع نصف كمية البصل والعجينة والكزبرة والثوم فوق العدس ويتابع الطهو ويؤخذ بالنصف الباقي.
يمكن الاستعاضة عن العجين برغيف من الخبز العربي بعد تقطيعه الى مربعات صغيرة.

المقادير

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| كاس ونصف من العدس | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ كيلوغرام من البصل المقطع الى شرائح | ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ باقتان من الكزبرة الخضراء | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة |
| ○ قطعة من العجين بمقدار رغيف | ○ كاس ونصف من زيت نباتي |
| ○ رأس من الثوم مدقوق | ○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض |
| ○ ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان | |

شوربة الدجاج

حساء الدجاج السلوق مع البطاطا والجزر والكرفس والمعكرونة. يقدم مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

| | |
|---------------------|-------------------------|
| ○ دجاجة | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ حبثان من البطاطا | ○ المعكرونة الصغيرة |
| ○ حبثان من الجزر | ○ الحجم |
| ○ ضلعان من البراصيا | ○ ملعقة كبيرة من سم |
| ○ (الكراث) | ○ نباتي |
| ○ ضلعان من الكرسي | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ ناعماً | ○ البهار |
| ○ فصان من الثوم | ○ رشّة من جوز الطيب |
| ○ مدقوقان | ○ رشّة من القرفة |
| ○ ورقتان من الغار | ○ رشّة من الزنجبيل |
| ○ خمس كؤوس | ○ رشّة من البهار الأبيض |
| ○ من مرق الدجاج | |

التحضير

تجهز الخضار كل بحسب نوعه وتقطع. تنظف الدجاجة وتسلق ثم ينزع عظمها وتقطع. يصفى المرق ويحتفظ به.

تقلب البراصيا المقطعة والثوم والبصل بالسمن على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يضاف الجزر والكرفس والبطاطا ويترك الكل على نار متوسطة مع التقليب مدة عشر دقائق.

يصب مرق الدجاج فوق الخضار. ينثر الملح وجوز الطيب والقرفة والزنجبيل والبهار.

توضع ورقتان الغار في الوعاء ويغطى. يترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغيان ثم تخفف النار.

منى قاربت الخضار مرحلة النضج تضاف قطع الدجاج الى الوعاء وينثر الملح بحسب الرغبة.

توضع المعكرونة ويتابع الطهو حتى يتم نضج الخضار والمعكرونة. يقدم ساخناً مع عصير الليمون.

المخلوطة

طبق من العدس المطحون مع الارز. ينثر عليه الكون عند التقديم. يؤكل مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقشر البصلتان. تقطع واحدة منهما الى اربع قطع وتفرم الاخرى فرماً ناعماً.

ينقى العدس من الشوائب ثم يغسل ويصفى. ينقى الارز. يغسل ويصفى.

يوضع الارز والعدس المجروش في الوعاء مع الملح والكمون والعصفر والقليلة والبصل والثوم المدقوق.

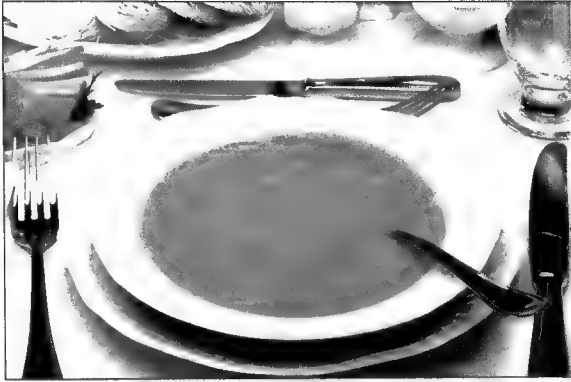
يغمر الخليط بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى ويترك لينضج.

يقدم في طبق عميق ويصب على سطحه البصل المقلي والسمن، ويزين بالكمون.

المقادير

| | |
|----------------------|------------------------|
| ○ كأس من العدس | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ المجروش | ○ ملعقة كبيرة من سم |
| ○ نصف كأس من الارز | ○ نباتي |
| ○ بصلتان | ○ رشّة من العصفر |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ○ شرائح من الخبز |
| ○ الغليظة المطحونة | ○ الافرنجي |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ست كؤوس من الماء |
| ○ الكمون | ○ فصان من الثوم |





شوربة البطاطا والجزر

حساء من العدس الأصفر والبطاطا والجزر. تضاف إليه الشعيرية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى العدس من الشوائب والأتربة ثم يغسل ويصفى. تقشر حبات البطاطا وتقطع الى قطع متوسطة الحجم، وكذلك يقشر الجزر ويقطع الى دوائر. يقل اللحم المقطّع والبصل المفروم في السمن على نار خفيفة مدة عشر دقائق مع التقليب. يضاف العدس والملح والبهار الى البصل واللحم ويغمر بالماء الساخن ويترك حتى يقارب النضج. تضاف البطاطا والجزر ويترك الكل في الوعاء المغطى حتى ينضج ثم يطحن بمطحنة. يعاد الحساء الى النار وتضاف الشعيرية ويترك مدة عشر دقائق على نار متوسطة. يقدم ساخناً.

المقادير

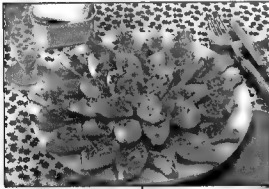
- | | |
|---|----------------------------|
| ○ كأس من العدس | ○ ثلاث حبات من الجزر |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المقطّع قطعاً صغيرة | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ بصليتان مفرومتان ناعماً | ○ ملعقة متوسطة من البهار |
| ○ حبتان من البطاطا | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الشعيرية | ○ خمس كؤوس من الماء الساخن |

فطائر بالجبن واللحم

التحضير

تستعمل عجينة الخبز من دون اضافة الزيت اليها. في حال اضيف الزيت فيُصَبّ فوق العجينة ويعجن باليد حتى تتشرب العجينة كل الزيت. تغطى وتترك حتى يتضاعف حجمها. يعاد عجن العجينة بالاصابع بضع دقائق ثم تقطع الى قطع بحجم حبة الجوز. ترق كل قطعة طولياً بشريك ويلصق الطرفان بحيث تتخذ شكل زورق.

يحضر حشو الجبن بخلط الجبن مع البقدونس والبيض والملح والبهار ويحشى به قسم من الفطائر. يخلط اللحم المفروم مع البصل وحبس الرمان والملح والبهار. يحشى به ما تبقى من الفطائر. توضع الفطائر المحشوة في صينية مدهونة بالزيت. تدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة. ترتب فطائر الجبن وفطائر اللحم في طبق التقديم. تقدم ساخنة او باردة بحسب الرغبة.



فطائر محشوة بالجبن واخرى باللحم. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

| مقادير العجين | |
|--|--------------------------------|
| كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة | كاس من زيت نباتي |
| مقادير حشو اللحم | |
| نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم | حبتان من البصل مفرومتان ناعماً |
| ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان او ملعقة كبيرة من السماق المحضون | نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| | ربع ملعقة صغيرة من البهار |
| مقادير حشو الجبن | |
| نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض غير المملح | ثلاث بيضات مخفوقة |
| ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً | نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| | ربع ملعقة صغيرة من البهار |

خبز بالفليفلة

فطائر بالفليفلة الحمراء وحبس الزمان والتوابل. من المعجنات السورية المعروفة. تُؤكل بعد اضافة زيت الزيتون او اللبن الزبادي اليها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

يُضاف كأس من الزيت الى العجينة وتقلب بقبضة اليد بقوة حتى تلمص كل الزيت، تترك جانبا مدة ساعة حتى ترتاح.

تُنقع حبات الفليفلة في الماء الساخن حتى تطرى ثم تغسل بالماء وتصفى.

تطحن مع البصلة بمطحنة كهربائية حتى تنعم. تضاف اليها التوابل والملح وحبس الزمان وما تبقى من الزيت والسهمسم ويقلب الخليط حتى يتجانس. تقسم العجينة الى قطع بحجم بيضة. تُرَقق كل قطعة فوق مسطح مرشوش بالدقيق على شكل دائري.

يوضع قليل من خليط الفليفلة المطحونة فوق اقراص العجين وتكبس باليد حتى تلتصق جيدا فوق القرص.

يراعى في تحضير الاقراص الخبز بالفليفلة ان تكون كمية زيت الزيتون كافية حتى تتشكل اقراص طرية.

ترتب الاقراص في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن حار وتترك حتى ينضج العجين، ويفضل خبز هذه الاقراص في افران الحطب.

المقادير

| | |
|--|----------------------------------|
| كيلوغرام من عجينة الخبز | ملعقة متوسطة من الزنجبيل المطحون |
| خمس عشرة حبة من الفليفلة الحمراء الجافة او ما يعادلها من حبس الفليفلة (رب) | ملعقة كبيرة من السهمسم المحمص |
| ملعقة كبيرة من الشمرة المطحونة | ملعقة كبيرة من حبس البصلة |
| ملعقة كبيرة من الانيسون (البانسون) | حبس الزمان بحسب الرغبة |
| ملعقة كبيرة من الكمون | كاسان من زيت الزيتون |
| | ملح بحسب الرغبة |

خبز بالجبن

التحضير

تحضر العجينة بطريقة عجينة الخبز وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها، ويمكن شراؤها جاهزة.

يطحن الجبن ناعما ثم يخلط مع الملح والبهار والبقدونس وبيضة مخفوقة.

يكرر عجن العجينة باليدين بضمع دقائق ثم تقسم الى عشر قطع.

ترق كل قطعة فوق مسطح مرشوش بالدقيق على شكل اقراص متوسطة الحجم ويسمكة نصف سنتيمتر.

يوضع في وسط كل قرص قليل من خليط الجبن ويجذب طرفاه الى الوسط. يدهن السطح بالبيضة المخفوقة.

ترتب الاقراص في صينية مدهونة بالزبدة ثم تدخل الى فرن ساخن مدة عشرين دقيقة حتى يحمّر سطح الاقراص ويسيل الجبن.

فطائر بالجبن والبقدونس والبيض. تقدّم ساخنة مع الشاي. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

| | |
|--|-----------------------------|
| نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة | ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر او الابيض غير الملح | ملعقتان كبيرتان من البقدونس |
| بيضتان | ملح وبهار بحسب الرغبة |



عش البلب

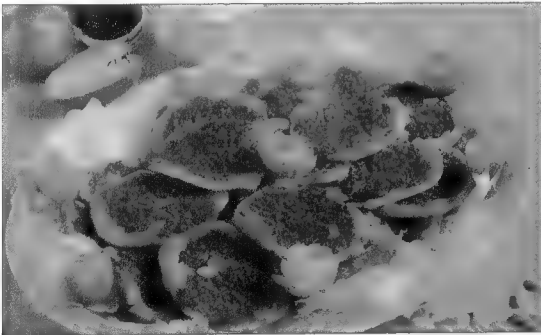
أقراص صغيرة باللحم والبصل ودبس الرمان والصنوبر. تقدّم إلى جانب اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| مقادير العجينة | |
|----------------------------------|--|
| ○ ست كؤوس من الدقيق العادي | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من الخميرة المذوبة في نصف كأس من الماء الفاتر |
| ○ كأسان من اللبن (الحليب) | ○ أو نصف كيلوغرام من العجينة الجاهزة |
| مقادير الحشو | |
| ○ بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً | ○ نصف كأس من الصنوبر |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ ثلاثة أرباع كأس من اللبن الزبادي |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان |
| | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

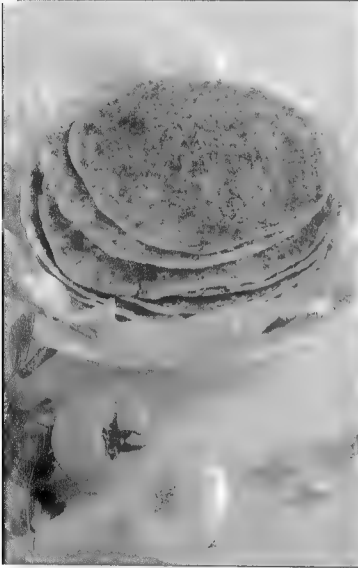
التحضير

ينخل الدقيق مع الملح فوق لوح خشبي أو رخامي. يحفر في وسطه ويصب مزيج اللبن مع الخميرة المذوبة والزيت في الحفرة. يقلب الدقيق تدريجاً فوق الحفرة ويخلط بأطراف الأصابع ثم يعجن باليدين ويدعك بقوة. تترك العجينة في وعاء مرشوش بقليل من الدقيق حتى تختمر ويتضاعف حجمها. تعجن مرة ثانية وتقسّم إلى كرات صغيرة بحجم بيضة. يرق كل منها على شكل أقراص صغيرة وبسماكة نصف سنتيمتر. يخلط البصل واللحم ودبس الرمان والسمن واللبن الزبادي والملح والبهار في وعاء. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قرص ويُرَبَّن ببعض حبات الصنوبر. ترتب الأقراص في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل إلى فرن حار حتى تحمّر قليلاً.



طبق معجنات شهير.
تغلب عليه نكهة حامضة
يضفيها دبس الرمان.

لحم بعجين



التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البصل و دبس الرمان والملح والبهار والسمن واللبن خلطاً جيداً.
تقسم العجينة الى كرات بحجم البيضة. ترق على شكل رغيف صغير بسمكة نصف سنتيمتر.
يمدّ خليط اللحم بمقدار ملعقتين على نصف كمية الاقراص باليدين. تزين الاقراص بالصنوبر. يحضر حشو اللحم مع الخضر، يخلط اللحم مع البصل و دبس الرمان والثوم والخضر المفرومة. يضاف الملح والبهار والفليفلة المطحونة والنعناع والسمن والصنوبر. يمدّ الحشو على ما تبقى من الاقراص باليدين. تسخن الاقراص الى قرن ساخن مدة ربع ساعة.

اقراص من العجين واللحم. تقدم ساخنة مع اللبن الزبادي او السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة.

مقادير حشو اللحم

- | | |
|---|----------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً | ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً |
| ○ نصف كأس من سمن نباتي | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ ثلاثة ارباع كأس من اللبن الزبادي | ○ ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر |

مقادير حشو اللحم مع الخضر

- | | |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ خمسة لمصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر |
| ○ خمس حبات من الطماطم مفرومة ناعماً | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف | ○ ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان |
| ○ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة | ○ حبة من الفليفلة الحمراء مفرومة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان |



تارت بالطنون

فطيرة بالطنون والطماطم والبصل والثوم والزيتون. تقدّم الى جانب المخللات والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يُقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبل. تضاف اليهما الطماطم والطنون المقطّع والزيتون الاسود والصعتر والملح ويترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

تقسم العجينة الى قسمين، يُرقّ القسم الاول بشويك فوق سطح نثر عليه الدقيق. تُمدّ العجينة في صينية مدهونة بالزبدة ويضغط عليها بالاصابع وتبقى اطرافها أعلى من وسطها. يخبز القسم الاول مدة عشر دقائق.

يُصبّ خليط الطون والطماطم البارد فوقه مع ترك الاطراف خالية من الحشو. يرقّ القسم الثاني من العجين ويغطى به خليط الطون والطماطم. يضغط بالاصابع حتى يلتصق القسم العلوي بالقسم السفلي. يتقبّ السطح عدة ثغوب حتى يخرج البخار منه ويدهن بصغار البيضة. يوضع في فرن ساخن مدة ثلث ساعة أو حتى يحمرّ السطح ويضجّ العجين.

المقادير

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ○ نصف كاس من الزيتون | ○ غلبة من العجينة |
| الاسود الخالي من النوى | الجاهزة المورقة (بيف بلس تري) |
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ غلبة كبيرة من الطون |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ كاس من الطماطم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون | ○ المقرنة والمفرومة ناعماً |
| ○ صغار بيضة | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| | ○ لسان من الثوم مدقولان |
| | ○ زبدة للدهن |

سمبوسك باللبن المجفف

فطائر باللبن الزبادي المجفف والبصل والتوابل. يقدم مقلياً. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُسخن الماء مع الملح والزيت قليلاً ثم يرفع. ينخل الدقيق ويحفر في وسطه ويُصبّ مزيج الزيت والماء في الحفرة. يعجن بأطراف الاصابع حتى يتجانس وتتشكل عجينة متماسكة لمساء. تترك العجينة لتختمر مدة ساعة. يحضر الحشو بقلي البصل بالزيت حتى يذبل ثم يضاف اليه اللبن المجفف. يقلب مع الملح والتوابل ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. ترقّ العجينة بشويك على مسطح مرشوش بالدقيق وتقطع الى اقراص بسكين.

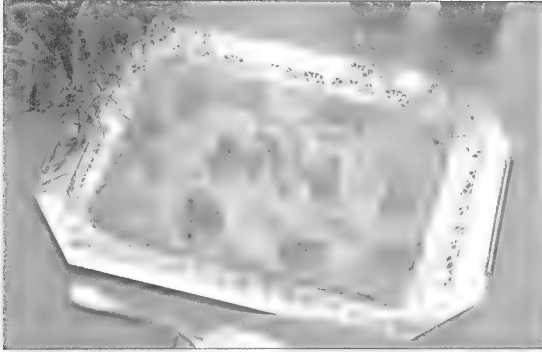
تحشى الاقراص بالحشو المعد وتغلّق بإحكام حتى لا يخرج منها الحشو. يُحمى الزيت على نار متوسطة الحرارة ويُقلّى فيه اقراص السمبوسك حتى تحمرّ من جهتيها.

المقادير

| | |
|----------------------|--------------------------|
| ○ كاس من الماء للعجن | ○ كاسان من الدقيق |
| ○ زيت نباتي للملي | ○ نصف كاس من زيت الزيتون |
| ○ رشّة من الملح | |

مقادير الحشو

| | |
|---|---------------------------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة | ○ بصلتان مفرومتان ناعماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الفوويريكه (لبن زبادي مغلي ومجفّف) | ○ نصف ملعقة صغيرة من الغليظة المطحونة |



تارت باللحم

فطيرة محشوة باللحم والفطر والجبن. تقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

التحضير

ينخل الدقيق فوق لوح خشبي او من الرخام. يحفر في وسطه وتوضع الزبدة والشعر والبيض والملح وقليل من اللبن (الحليب) في الحفرة. يخلط الكل بالاصابع ويعجن باليدين مع اضافة اللبن تدريجاً. حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يلف العجين بورق المينيوم مدهون بالزيت، يوضع في الخلاطة مدة نصف ساعة.

يقسم العجين الى قسمين يرق كل قسم بشكل مستطيل بسماكة نصف سنتيمتر ويمد في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق. يسوى العجين بحيث يغطي قعر الصينية واطرافها.

يقط البصل بالزيت والزبدة. يضاف اليه الشوم والفار ويترك على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف اللحم والملح والفلفل والصعتر المطحون ويقرب الخليط مدة عشر دقائق حتى ينضج. يضاف الفطر المصفى والمقطع والجبن وعصير الطماطم ومرق اللحم ويترك الخليط مدة نصف ساعة حتى يتكثف. يوزع خليط اللحم والجبن فوق العجين في الصينية. يغطى بالقسم الثاني من العجين ويثقب بشوكة. يدهن بالبيض المخفوق ويخبز في فرن ساخن.

مقادير العجين

- كاسان ونصف من الدقيق
- ملحقتان كبيرتان من الشعر
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- زيت للدهن
- رشة من الملح

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- علبه من الفطر المحفوظ
- ملحقة متوسطة من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ورقتان من الفار
- ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر مقطع ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من مرق اللحم
- قليل من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف ملحقة صغيرة من الصعتر المطحون
- بيضة مخفوقة

طَبَق رَئِيسِي

الكفتة

أقراص الكفتة بالخبز والبيض، من الأطباق السورية الرئيسية، يحضر بسرعة ويقدم مع المخللات والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تنقع قطعة الخبز بالماء أو باللبن (الحليب) مدة ربع ساعة ثم تصير جيداً باليد. تقشر البصلة وتبشر.
يمكن الاستعاضة عن البصل بفسن من الثوم مدقوقين ويمكن إضافة الجبن الأصفر المطحون إلى أقراص الكفتة. يمكن أيضاً غطها بالبيض المخفوق والككالك المدقوق قبل أن تقل.
تخلط الهبرة مع البصلة المبشورة والخبز المعصور والبيضتين والملح والبهار خلطاً جيداً.
تشكل من اللحم كرات أو أقراص باليدين المبلولتين بالماء، تقلل بالزبدة حتى تصمر.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم | ○ بصلة |
| ○ أو العجل (الهبرة) | ○ بيضتان |
| ○ قطعة من الخبز أو حبة | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ من البطاطا المسلوقة. | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ من البهار |
| ○ الزبدة أو كاسان من | ○ لبن (حليب) أو ماء |
| ○ زيت نباتي | ○ لثقل الخبز |



كباب بالدرمان

كباب مع البطاطا المقلية بصلصة الطماطم وحبس الرمان. يقدم الى جانب سلطة الخض. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل (الكباب)
- مملعتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- ملعقة كبيرة من حبس الرمان
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمّن نباتي
- كاسان من الماء
- كيلوغرام من البطاطا
- بصلية مبشورة
- مملعتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقشر البطاطا وتقطع دائرياً وتقلي بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً. يخلط اللحم مع البصلية المبشورة والبقدونس والملح والبهار. يمد الخليط في صينية مدهونة بالسمن، ثم يدهن سطحه بالسمن. ترتب البطاطا المقلية فوقه. تدوب بصلصة الطماطم بالماء وتمزج مع حبس الرمان وتصب فوق البطاطا. يترك الكباب في الفرن مدة ساعة. يقدم ساخناً.

شيش كباب

لحم مشوي، من الأصناف المشهية والشهيرة. يقدم مع الحمص المتبل وسلطة البيراز. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

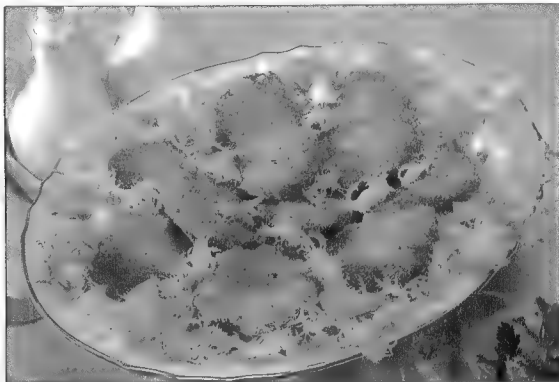
- كيلوغرام من لحم العجل المفروم ناعماً
- كمية من الدهن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- بصلية مبشورة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من اللبيلة الحمراء
- المطحونة بحسب الرغبة

التحضير

يخلط اللحم جيداً مع الدهن والبصل والبقدونس والملح والبهار

واللبيلة الحمراء الحريفة ويوضع في الثلاجة مدة ساعة تقريباً. يقطع اللحم قطعاً صغيرة تشك بالأسياخ وتمد كل قطعة منها باليد على السبخ لتأخذ شكله بطول عشرة سنتمترات. تشوى أسياخ الكباب على نار الفحم الحطبي، ويجب قلبها في خلال الشوي لئلا تنفقت. يمكن شوي أسياخ من البصل الصغير وأسياخ من الطماطم المقطعة، يسحب البصل والطماطم واللحم من الأسياخ وتوضع كلها فوق أرغفة الخبز. تقدم ساخنة.

عرف البصل منذ آلاف السنين وقد ذكره كدائي الأطباء كثيراً في وصفاتهم العلاجية. وثبت الطب الحديث صحّة ما ذهب إليه القدامى واكتشف في البصل منافع جديدة وخصائص غذائية مهمة.



كفتة بالكزبرة

أقراص من الكفتة بالكزبرة والثوم والخبز والتوابل. تقدم مقلية مع البطاطا المشوية والخضار المسلوقة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل (الهبرة) مدقوق
- نصف رغيف من الخبز العربي
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة متوسطة من الكزبرة المدقوقة
- زيت أو زبدة للقلي
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

التحضير

ينقع الخبز في الماء مدة ربع ساعة ثم يعصر باليدين جيداً. تخلط الهبرة مع الخبز والكزبرة والثوم والملح والبهار والفلفل باليدين لتشكل عجينة متماسكة. تعمل أقراص مطاطة تغمس بالكعك المطحون، ثم تقل بالزيت حتى تحمر من جهتيها. تقدم هذه الأقراص ساخنة أو باردة.

كفتة بالسوسس

اقراص من الكفتة بالسوسس واللوز. تقدّم مقلية الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

| | |
|--|---|
| ربع كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المدقوق (الهربر) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ربع كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم (كباب) | ○ ربع ملعقة صغيرة من الطليظة الحمراء المطحونة |
| نصف صدر دجاجة بصلصة | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المجففة |
| بيضتان مخفوقتان | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكمون |
| ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً | ○ كأس من اللوز |
| ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال أو جروير) | ○ زيت نباتي للقلي |
| فصلان من الثوم مدقوقان | ○ كأس من السوسس غير المحمص |
| | ○ قلع من الخبز الافرنجي (بان كاريه) |

التحضير

يطحن صدر الدجاج في خلّاط كهربائي. يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقطّع الى شرائح رقيقة أو الى انصاف. تقشر البصل وتبشر. يخلط اللحم المدقوق والمفروم مع الدجاج. يضاف البقدونس وبيضة والجبن والتوابل والملح والثوم والبصل. يخلط الكل جيداً. يقسم الخبز الى دوائر صغيرة وكبيرة بلوغة كأس أو آلة خاصة.

يدهن نصف الدوائر الكبيرة بخليط اللحم ويغطى بالنصف الآخر. تدهن الدوائر بالبيضة المخفوقة مع الملح والبهار وتغطى بالسوسس.

تدهن الدوائر الصغيرة بخليط اللحم وتزّين باللوز. تقلل اقراص الكفتة بالزيت الساخن وتقلب بحذر. تقدّم مع السلطة.



كباب بالقالب

قالب باللحم والبيض ولَبَّ الخبز والتوابل. يُقدَّم مع صلصة الطماطم الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|--------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم العجل (مبرة) | ○ حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم العجل (للكباب) | ○ فصان من الثوم مدقوقان |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الكمك المطحون | ○ نصف كأس من الخل |
| ○ ثلاث بيضات | ○ نصف كأس من الماء |
| ○ لبّ قطعة خبز الفرنجي | ○ بصلتان مبشورتان |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم | ○ ملح ولفل بحسب الرغبة |

التحضير

تقشر الطماطم وتقطع ناعماً. توضع مع الفليفلة والثوم والبصلة والملح واللفل والخل والماء على نار خفيفة حتى تنضج. يخلط اللحم بنوعيه مع البصلة الباقية والملح واللفل والبيض ولَبَّ الخبز. يوضع في قالب مستطيل مدهون بالسمن ومنثور عليه الكمك. يغطى بنصف كمية صلصة الطماطم ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة تقريباً. يُقدَّم مع البطاطا المسلوقة وبقي الصلصة.

ياشلك

طبق من اللحم بالبيض، شهى الشكل وسريع التحضير. يُقدَّم مع الخيار والفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة

المقادير

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ سبع بيضات |
| ○ بصلة كبيرة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |

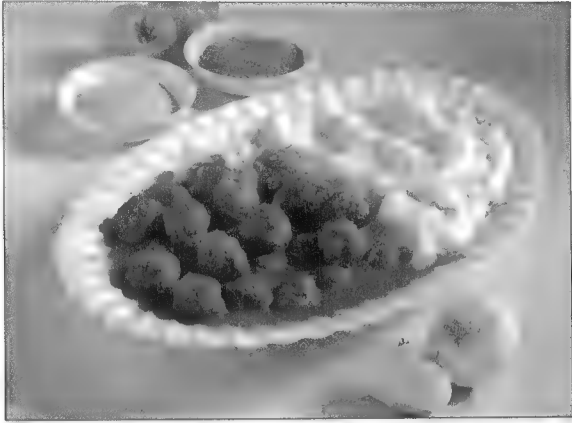
التحضير

يغرم البصل فرماً ناعماً ثم يقلل بالسمن حتى ينذل. يضاف اليه اللحم المفروم مع الملح والبهار. يقلَّب مدة عشر

دقائق على نار خفيفة ثم يضاف اليه البقدونس المفروم فرماً ناعماً.

يصفى في عدة اماكن من خليط اللحم وتوضع بيضة في كل حفرة وتترك على نار خفيفة حتى ينضج البيض. تقدم ساخنة.

يستعمل السمن الحيواني أو النباتي في تحضير أنواع كثيرة من الطعام والحلوى. يتصح بعدم ترك السمن معرضاً للهواء، لئلا يتأكسد أي يدخله «اوكسيجين» فيفسد. افضل طريقة لحفظ السمن هو وضعه في آنية زجاجية ثم اغطائها بإحكام.



لحم بالكومون

كرات من اللحم بالكعك المدقوق والكومون. تحضر مع صلصة الطماطم وتقدم الى جانب البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يخلط اللحم (الهريرة) مع نصف كمية الملح والكومون والكعك المطحون والبصلة المبشورة خلطاً جيداً.
يمكن استعمال الخبز المنقوع باللبن أو الماء بعد عصره، عوضاً عن الكعك المطحون، في صنع كرات اللحم.
يقطع خليط اللحم قطعاً صغيرة، يُعمل على شكل كرات باليدين المبلولتين بالماء.
تقلى هذه الكرات بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى تحمر من كل جهاتها.
يضاف عصير الطماطم والماء والكمية الباقية من الملح والكومون وتترك في وعاء مغلى على النار.
تخفف النار حين يبدأ المزيج بالغليان، ويترك اللحم حتى ينضج. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم | ○ ملعقة كبيرة من الكومون |
| (الهريرة) الخالي من | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الدهن والمفروم فرماً | الزبدة أو سمن نباتي |
| ناعماً | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ بصلة مبشورة | ○ كاسان من عصير |
| ○ ملعقة كبيرة من الكعك | الطماطم |
| المطحون | ○ كاس من الماء |

فيليه بالبهارات

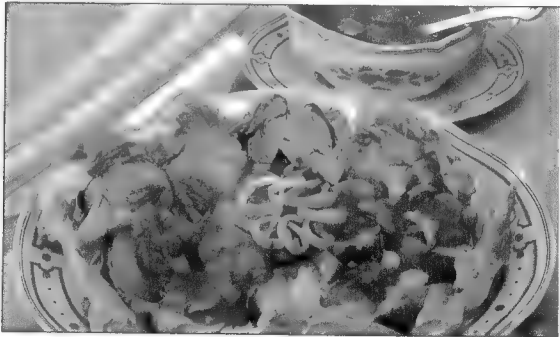
من الأطباق السورية المشهية. فيليه بالتوابل المنوعة. تقدّم مع الخضار المسلوقة والبطاطا المقلية الى جانب مرقها.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

| | |
|---|--|
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار | ○ فيليه عجل وزن كيلو غراماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من اللبيلة المطحونة | ○ رأس من الثوم مقشر |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل | ○ ثلاث حبات من البصل مقطعة على شكل أجنحة |
| ○ ورقة من الخار | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي |
| ○ بضع حبات من الهال | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ بضع حبات من الفلفل الأسود والأبيض | ○ نصف ملعقة صغيرة من الزبدة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الصمغ العربي الجاف | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل |
| ○ كاس ونصف من الفطر | |
| ○ كاس من الماء | |

التحضير

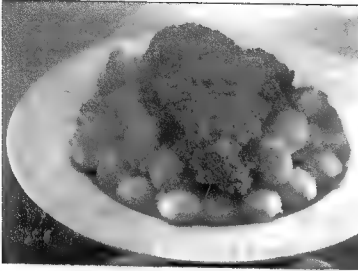
تُخلط فصوص الثوم مع البهار. تشقّ الفيليه بسكين حادة شقوقاً صغيرة تحضّ بفصوص الثوم ثم تُربط قطعة اللحم بخيط. تقلى الفيليه بملعقة من السمن على نار خفيفة حتى تحمّر. يضاف اليها البصل المقطّع ويتابع القلي مدّة عشر دقائق. يضاف الملح والتوابل بكل أنواعها وورقة الخار الى قطعة اللحم، وكأس من الماء الساخن ويترك في وعاء مغطى على نار خفيفة جداً حتى تنضج بمرقها مع تقليبها، وإضافة قليل من الماء الساخن كلما نقص مرقها. تُرفع من الوعاء عندما تنضج، ويترك حتى تبرّد. تُزال الخيوط وتقطع دائرياً بسكين حادة قطعاً رقيقة. يُصفى المرق ويُحتفظ به جانباً. يقبّ الدقيق بملعقة من السمن حتى يبدأ بالاحمرار، ثم يُصب فوق المرق المحتفظ به تدريجاً مع التقليب المستمر على نار خفيفة حتى يشخن، يُضاف اليه الفطر المسلوّق ويقبّل. يصبّ قليل من الصلصة فوق قطعة اللحم المسخنة بقليل من المرق.



صنف مميز. تكثر فيه البهارات المنوعة فتكسبه مذاقاً خاصاً. من الأطباق التي تتصدر الموائد في المناسبات غير العادية.



روستو بالبندورة



التحضير

يُشَقَّ لحم الفخذ أو الكتف شقوقاً صغيرة بسكين حادة، وتُحشى بصوص الثوم المقسمة. يُقلى اللحم بالسمن حتى يحمر، يُضاف اليه البصل ويُقَلَّب معه مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

يُصب الماء والطماطم وعصيرها والملح والبهار. يُغلى الوعاء ويُترك على نار خفيفة.

يُضاف الماء الساخن إذا قلَّ اللزق ثم البطاطا المقشّرة والمقطّعة قبل رفعه بربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|--|
| ○ كاسان من عصير الطماطم | ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل (الفخذ أو الكتف) |
| ○ كاس من الماء الساخن | ○ خمس حبات من الطماطم مقشرة |
| ○ خمس حبات من الطماطم مقشرة | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم |

قباوات

قلبها وغسل داخلها عدة مرات حتى تتنظف ثم توضع في مصفاة مدة عشر دقائق ويعاد غسلها بالماء والصابون ثلاث أو خمس مرات.

يوضع قليل من الدقيق والملح والبهار فوق الامعاء ويُقَبَّ ثم يعاد غسلها للتأكد من نظافتها.

تُغلى بالبصلة المفرومة والملح ويشر بالبريقال وتترك جانباً. يغسل الأرز ويصفى ويضاف الى اللحم المفروم والملح والفلفل وملحقتين من السمن والحَمَص.

يُحشى كل حبل بالحشو المعد ويضغط باليد حتى يتوزع الحشو داخل الحبل ويوضع بشكل مسطح.

يُرَبط الحبل بخيط بحيث يكون بين العقدة والآخرى مقدار ثلاثة سنتيمترات. تغمر الامعاء بالماء ويضاف اليها البصل والتوابل. تترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان، فتخفّف النار حتى تتشجع. تقطّع الخيطان وتزال.

تقل الامعاء بما تبقى من السمن حتى تحمر من دون ان تحترق. تُصَب في الطبق وتُزكّل سلخنة.

امعاء غنم مشوية باللحم المفروم والأرز والتوابل. تقدّم مع اللبن الزبادي أو الحمرة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ○ بشر ببرتقالة | ○ حبلان من امعاء الغنم |
| ○ كاسان من الأرز الصفير | ○ نصف كاس من الحمص المنقوع |
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم | ○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ او العجل المفروم ناعماً | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ قليل من البقيق وجوز الطيب وحب الهال | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ والفلفل | |

التحضير

يُزال الدهن من الامعاء بشكل كامل ويُغسل جيداً بالماء مع

شرايح بصلصة البندورة

شرائح من لحم العجل محشوة باللحم المفروم والبقدونس. طبق غني جداً. يؤكل في المناسبات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنقع الخبز باللبن حتى يطرى ثم يُعصر جيداً.
يخلط اللحم المفروم مع البقدونس والخبز المعصور والملح والبهار والبصل والثوم.
تُقطع شرائح اللحم الى قطع صغيرة طولية، تُدق بمطرقة اللحم حتى تصبح مستوية.
يوضع قليل من الحشو المُحضر فوق كل شريحة تُلف على شكل أسطوانة، تُربط بخيط حتى لا يتغير شكلها في أثناء الطهو. تُحمر لفائف الحشوة بالسمن ثم تُضاف اليها الطماطم ويترك الكل في وعاء على نار خفيفة مدة ربع ساعة.
يُصب الخل مع كاس من الماء في الوعاء ويترك على النار حتى يغلي المزيج. تُضاف اليه قطع الجزر والكرفس ويُتابع الطهو حتى ينضج الكل.
يوضع الارز في قلاب خاص بالكاتو. يُصب في الطبق ويُضغط عليه. توضع لفائف اللحم في وسط الطبق بعد أن تزال عنها الخيوط ويصب عليها قليل من الصلصة.
يُقدم الطبق ساخناً الى جانب ما تبقى من الصلصة.

المقادير

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ملعقة كبيرة من |
| شرائح لحم العجل | البقدونس المفروم |
| الابيض (استكلوب) | ○ بصل مبشورة |
| ○ نصف كاس من اللحم | ○ جزرة مقطعة ناعماً |
| المفروم | ○ ضلع من الكرفس |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ فصان من الثوم |
| الطماطم (البندورة) مفشّر | مدقوقان |
| ومقطع ناعماً | ○ نصف كاس من اللبن |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | (الحليب) |
| الخل | ○ كاسان من الارز المفلّفل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | (المسلوق) |
| سمن نباتي | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ لب قطعة خبز فرنجي | الرغبة |

شرايح محشوة بالجبين

طبق من شرائح لحم العجل المحشوة بالجبين. تؤكل الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

تُدق شرائح اللحم بمطرقة حتى تصبح رقيقة مع التنبّه الى عدم تمزق العضلات. توضع في منتصف كل شريحة قطعة الجبن المقسمة طولياً الى قسمين. يطوى الجانبان ويُفرد عود خشبي حتى لا تقنع ويتغير شكلها في أثناء الطهو.
تغطس شرائح اللحم بالبيض المخبوقة مع الملح والبهار ثم بالكعك المطحون. تُحمر بالزبدة على نار متوسطة من كل الجهات. تُخفف النار ويُتابع الطهو مدة عشر دقائق الى ربع ساعة.
تُقدم الشرائح ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية.

المقادير

| | |
|---------------------|-----------------------|
| ○ خمس قطع كبيرة من | ○ كعك مطحون بحسب |
| شرائح لحم العجل | الرغبة |
| ○ خمس قطع من الجبن | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| الاصفر الطري المثلث | الزبدة او سمن نباتي |
| الشكل | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ بيضة مخفوقة | الرغبة |

كفت محشوة

طبق مشء من لحم الكفت. تكثر فيه التوابل المنوءة فتكسبه مذاقاً لذيداً. يقدم سلخناً ومحاطاً بالصلصة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

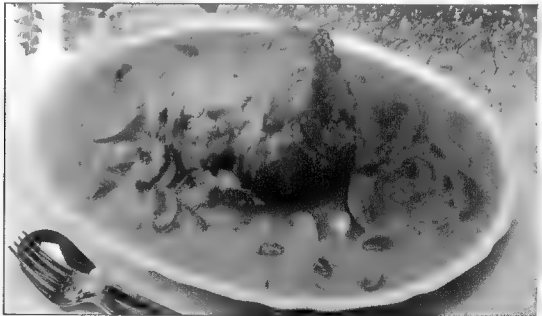
التحضير

يُحمر الصنوبر بملعقتين كبيرتين من السمن ويرفع ثم يحمص اللوز ويُقلب حتى يحمر قليلاً ثم يُرفع ويوضع جانباً مع الصنوبر. يُقلى اللحم المفروم بكمية السمن نفسها ويضاف اليه نصف كمية التوابل والملح ويترك نصف الكمية الباقية من التوابل والملح للكفت.

يُضاف الأرز وكأس ماء ساخن ويُقلب. يُترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة أو حتى ينضج الأرز. يضاف اللوز والصنوبر والفسنق. تُفتح الكفت وتدهن بالكمية المتبقية من التوابل من الداخل والخارج، وتحشى بخليط الأرز واللحم ويخاط طرفها بإبرة وخيط. تُحمر الكفت المحشوة من جهاتها كافة بالكمية المتبقية من السمن وتصب فوقها كمية قليلة من الماء الساخن واليصل المقشر والثمر وتترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغلان. تُخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعتين أو ثلاث ساعات مع إضافة الماء الساخن إذا نقص مرقها. ترفع الكفت الناضجة ويضاف الى مرقها المتبقي ملعقتان من الدقيق وتقلب حتى يتكثف المرق ويبدأ بالغلان، يوضع الفطر ويترك مدة عشر دقائق.

المقادير

- كفت وزن كيلوغراماً
- ونصف الكيلوغرام (بلا عظم)
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كأس من الأرز
- كأس من سمن نباتي
- كأس من الماء ليطهو الأرز
- نصف كأس من اللوز المقشر
- نصف كأس من الصنوبر
- وملعقتان كبيرتان من الفسنق الحلبي المقشر
- وملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من العصفر
- نصف ملعقة صغيرة من القرقة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- حيتان من البصل
- فصان من الثوم مدقوقان
- وملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأس من الفطر



صنف مفن ومرفق بمرق دسم وشهي. ترتبيه في طبق التقديم يتطلب مهارة ودقة.

فخذ بالكُمأة

فخذ مع الفطر، تكسبه التوابل طعماً خاصاً ومميزاً. تودّع عليه الصلصة ويُقدّم ساخناً مع البطاطا المشوية.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

| | |
|---------------------------------------|---|
| ○ كيلو غرام من لحم فخذ الخروف | ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل |
| ○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم مقطعتان | ○ ثلاث حبات من الهال |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي | ○ سبع حبات من اللؤلؤ الأسود |
| ○ ملح وبهتر بحسب الرغبة | ○ كيلو غرام من الكُمأة المنظّفة (الفطر) |
| ○ عودان من القرفة | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
| ○ ورقتان من الغار | ○ السلخن |

التحضير

يُفصل الفخذ وينزع عنه الدهن تماماً. يُقلى بالسمّن حتى يصبح ذهبي اللون.
يصب الماء ويضاف اليه الملح والتوابل والبصل المقطع، يترك على نار خفيفة في وعاء مغطّى حتى ينضج.
تقطع كل حبة من حبات الكُمأة الى نصفين. تُقلى بالسمّن حتى تذبل، وتضاف الى اللحم قبل نصف ساعة من رفعه عن النار بحيث تغلي معه.

الهميس

من أطباق اللحوم المشوية. لحم مع الفطر. تكثر فيه التوابل فتضفي عليه نكهة مميزة. يُقدّم ساخناً مع مرقه.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

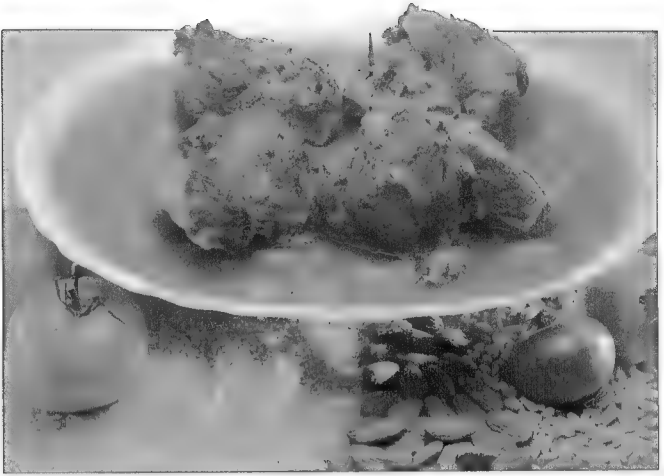
التحضير

يُقشّر البصل ويُقطع الى أجنحة، يُختار لحم الفخذ أو الكتف ويقطع الى قطع كبيرة بعظمها بحيث ينزع العظم بسهولة بعد نضج اللحم.
يُنظف الفطر من الأتربة بفسلة بسرعة تحت الماء الجاري أو بمسحه بقطعة نظيفة.
يقطع طوليّاً الى شرائح ويقلّى بالسمّن على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب حتى يذبل.
يُقلى اللحم بالسمّن حتى يحمرّ من جوانبه كلها على نار خفيفة مع تقليبه بملعقتين.
يصب الماء والبصل والتوابل والملح. يغطّى حتى ينضج مع إضافة الماء الساخن إذا نقص المرق.
يُضاف الفطر قبل ربع ساعة من النضج. يُزال العظم. يرتّب اللحم ويُقدّم ساخناً مع مرقه.

المقادير

| | |
|---|--------------------------------------|
| ○ كيلو غرام ونصف الكيلو غرام من اللحم بعظمه (قطع كبيرة الحجم) | ○ ملعقة صغيرة من البهتر |
| ○ أربع حبات من البصل | ○ كأس من الماء السلخن |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي | ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل |
| ○ نصف كيلو غرام من الفطر الطازج أو علبه كبيرة من الفطر | ○ قليل من الزنجبيل |
| | ○ قليل من القرفة |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من اللؤلؤ |
| | ○ ورقة من الغار |





الكويسات

من الاطباق الفاخرة. أساسه قطع لحم محشوة بخليط اللحم المفروم والأرز والملح والبهار واللوز. يُقدّم مع الأرز المغفل أو البرغل.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ○ خمس قطع كبيرة من لحم الغنّ | ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ ثلثي كأس من عصير الطماطم | ○ نصف كأس من الأرز المغسول والمصفى |
| ○ ربع كأس من عصير الليمون الحامض | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المشر |
| | ○ كمية من الماء |

التحضير

تُفسل قطع اللحم وينقب كل منها ثقباً طويلاً وضيقاً. يُخلط اللحم المفروم مع الأرز والملح والبهار وملعقة كبيرة من اللوز. تُحشى قطع اللحم وتغاط. تَقلى بالسمن حتى تَصمَر وتُغمَر بالماء وعصير الطماطم. تُطهى على نار متوسطة ثم خفيفة مع إضافة عصير الليمون واللوز المتبقي.

الدجاج بالبندورة واللوز

دجاج محشو باللحم والارز والصنوبر واللوز. يطهى بعصير الطماطم. يقدم مزيناً بالبطاطا المقلية واوراق الخس.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

يسلق اللوز بالماء مدة عشر دقائق. يصفى ويقتش. تقسم كل حبة الى قسمين.
تمرر الدجاجة فوق لهب النار لتتخلص من الزغب. تغسل مرات عدة من الخارج والداخل ثم توضع في مصفاة. يخلط اللحم مع الارز والملح والفلفل وملعقة من السمن. يضاف الصنوبر الى الخليط مع نصف كمية اللوز.
تتبل الدجاجة بالملح والفلفل وتحشى بخليط اللحم. تخاط فتحاتها العليا والسفلى وتكتف. تقلى بملعقة كبيرة من السمن على نار خفيفة حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها عصير الطماطم والماء والفلفل وجوز الطيب وما تبقى من اللوز وقليل من الملح بحسب الرغبة. تشك البصلة بعيدان القرنفل وتضاف الى الرق مع عصير الليمون. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الدجاجة. ترتب في طبق التقديم وتوزع على جوانبها البطاطا المقلية والخس.

المقادير

| | |
|---------------------|-----------------------|
| دجاجة | كاس من اللوز |
| ربع كيلوغرام من لحم | كاسين من عصير |
| الفنم او السجبل | الطماطم |
| المفروم | عصير ليمونة حامضة |
| نصف كاس من الارز | قليل من جوز الطيب |
| المنقوع | بصلة |
| ملح وفلفل اسود | بضعة عيدان من القرنفل |
| بحسب الرغبة | كاس ونصف من الماء |
| نصف كاس من | اربع حبات من البطاطا |
| الصنوبر | مقلعة ومقلية |
| ملعقتان كبيرتان من | بضع اوراق من الخس |
| سمن نباتي | مقطع |



في اثناء التحضير يُحرص على ان تحتفظ الدجاجة بشكلها الطبيعي لترضي العين.

صدور الدجاج بالزعر

طبق من صدور الدجاج بالصعتر والجبن. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تَقْلَعُ صدور الدجاج الى قطع متوسطة الحجم. تغلى بالسمن على نار متوسطة حتى تجمد يضاف اليها البصل ويقلب فوق النار مدة عشر دقائق. يصبّ فوقها عصير الطماطم والماء ويضاف الصعتر والملح والبهار، ويترك على نار متوسطة في وعاء حتى تبدأ بالغليان. تخفف النار ويترك حتى يثخن الحرق ويقارب الدجاج النضج. يضاف الجبن المبشور ويقلب ويترك مدة خمس دقائق ثم يرفع الوعاء. ترتب القطع في طبق التقديم. تُقدّم ساخنة.

المقادير

- ثلاثة من صدور الدجاج
- كأسان من عصير الطماطم
- كأس من الماء الساخن
- ملعقة متوسطة من الصعتر (الزعر)
- بصلتان مفروقتان ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الجبن الأصفر المبشور
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

دجاج محشي بالكستنا

الكستناء، تشوى وتزرع قشرتها الداخلية والخارجية وتقدم ناعماً.

تخلط الكستناء المفرومة مع الكماة المقطّعة واللحم المفروم، يتبل الكل بالملح والبهار وجوز الطيب.

يقلى الخليط بملعة من السمن على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تحشى الدجاجة بالخليط الممدّ ثم تخاط الفتحتان بآبرة وخيط. تكثف الدجاجة وترطب بخيط ثم تغلى بالسمن المتبقي حتى تجمد، تغمر بالماء الساخن ويضاف الملح وحب الهال والبهار وتترك على نار متوسطة حتى تغلي ثم تخفف النار حتى تنضج. تقدم ساخنة مع الخضر المسلوقة.

دجاج محشي بالكستناء. يُقدّم مع الخضر المسلوقة او الارز المسلوقة بمرق الدجاج.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

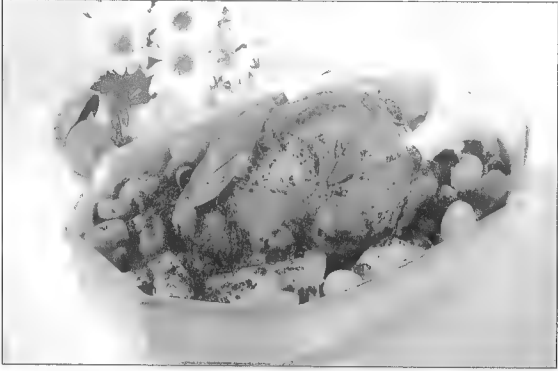
المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- خضر مسلوقة بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الكستناء
- كأس من الكماة المنظفة والمقطعة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب المطحون
- ثلاث حبات من الهال
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

تُلقب شجرة جوز الطيب بـأميرة الاشجار الاستوائية. تحتوي ثمارها على النشاء والمواد البروتينية، وعلى نسبة من الزيت الكثيف العطري الذي يمنح الطعام رائحة خاصة وطعماً لذيذاً.

التحضير

ينظف الدجاج ويفرك بالدقيق ويعاد غسله. تشق حبات



الدجاج المحشي

دجاج محشو باللحم المفروم والأرز والصنوبر واللوز. يقدم مع
الخضار المسلوقة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة
- نصف كاس من الأرز
- المطبوخ
- ربع كاس من الصنوبر
- المحمص بالزبدة
- ربع كيلوغرام من لحم
الغنم أو العجل المفروم
- القلي بسمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من
القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من
كبد القرنفل
- رشعة من جوز الطيب
- ملعقة كبيرة من سمّن
نباتي
- كاس من اللبن الزبادي
- ملح وفلفل بحسب
الرغبة
- بصلة مقطعة
- لوز محمص

التحضير

يحدّد مقدار الأرز واللحم تبعاً لحجم الدجاجة، يخلط
نصف كاس من الأرز وربع كيلوغرام من اللحم المفروم إذا
كانت الدجاجة كبيرة. يضاف إلى الخليط الصنوبر واللوز
والمالح والبهار. تحشى الدجاجة. تخاط الفتحة السفلى
والطيا بخيط وإبرة ويراعى رص الشو بداخلها. تقلى
الدجاجة المحشوة بالسمن وتغمر بالماء. تضاف التوابل والملح
والبصلة وتترك حتى تنضج. ويمكن أن تطهى الدجاجة في
الفرن، وذلك بسلقها حتى تنضج ثم تدهن باللبن الزبادي
وتدخل إلى فرن ساخن. تقدّم ساخنة.

الحَمَامُ المَحْشُو-

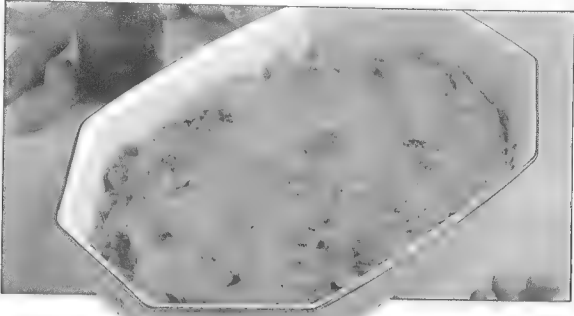
عصافير محشوة بالآز، واللحم والصنوبر والفار والفسق. تكلم
مدينة ماروقا البلطون
عدد الأشخاص: خمسة مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطبخ
ساعة

المقادير

| | |
|---------------------------|------------------------|
| ○ مطبوخة طيور حمام | ○ ملحقات كيريلان من |
| ○ ربيع كبشوفرام من | ○ الفسق |
| ○ اللحم | ○ ملحقات كيريلان من سن |
| ○ نصف كاس من الآز | ○ نباتي |
| ○ ملحقات كيريلان من | ○ ملح وفلفل اسود بحسب |
| ○ الصنوبر للمحشي بسمن | ○ الزبدة |
| ○ نباتي | ○ ورق لادن من الفار |
| ○ ملحقات كيريلان من اللوز | ○ خمس حبات من الفول |
| ○ نباتي | ○ بصلة مفككة |

التحضير

تغسل الطيور جيداً تحت اناء الجاري، لتكفي بالماء والخل
الاسود من الدخان والمارج ثم تسلق مع ملح والخل الاسود
وحسب الكيل ربيع الكاف مدة عشرة دقائق
يأخذ اللحم بملحقة من السمن حتى يعمد يار عليه قليل من
دع والخل الاسود
يوضع الآز في دواء يضاف اليه كاس ربيع من مرق الطيور
يأخذ القودا ويتركه حل النار حتى يسخن لاد
يأخذ الآز مع اللحم اقلي والصنوبر والفار والفسق حلاً
جداً تحشى الطيور بحليب الآز ثم يمدد وتحمى بالسمن توضع
في دواء مع كاس من اء، والزبدة المفككة تترك على نار بسيطة
حتى تبدأ القفايان ثم تحفظ النار وتترك حتى تسخن
يمكن دهن الطيور بالسمن وبعملها من دهن دهن مدة نصف
ساعة حتى تسمد وتسخن
تدع الحبيوط وترتب الطيور في طبق التقديم وترتب بالزباد
البلطون
يمكن الاستعاضة من الآز بالقرينة ليشو الطيور.



دجاج بالخل

دجاج بالخل والخضر والزيتون والجبن. من الأطباق السورية الرئيسية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينظف الدجاج ويفسل، يحمّر بملعقتين من السمن من جهاته كافة. يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والبهار والبصلة الصغيرة ويترك على نار خفيفة حتى ينضج. يقلل البصل والثوم حتى يذبلوا ويضاف الجزر والفطر والفليفلة والدقيق ويقلب الكل مدة عشر دقائق. يصب الخل فوق الخليط ويبلّح ويبهر ويضاف اليه مرق الدجاج ويترك الوعاء على نار متوسطة. يصب عصير الطماطم وينثر الصعتر ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار. يقطع الزيتون قطعاً صغيرة ويضاف الى خليط الخضر. يقلب ويتابع الطهو حتى ينضج المرق. قبيل ان ينضج خليط الخضر تضاف اليه قطع الدجاج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج. يصب في طبق الفرن مع قليل من مرقه ويغطى بالجبن ويدخل الى الفرن حتى يسيل الجبن.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي لقلي الدجاج | ○ نجابتان |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ ثلاث حبات من الجزر مقطعة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ فصان من الثوم مدقوقان |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف | ○ بصلتان مفرومتان ناعماً |
| ○ كاس من عصير الطماطم | ○ جبثان من الفليفلة الخضراء والحمراء |
| ○ كاس من مرق الدجاج | ○ مفرومتان ناعماً |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور | ○ كاس من الزيتون الخالي من البز |
| ○ بصلة صغيرة | ○ كاس من الفطر المقطع |
| | ○ نصف كاس من الخل |

دجاج بالكاري والخضر

دجاج بالكاري والطماطم والجزر والبازلاء والبطاطا. يقدم الى

جانب الأرز.

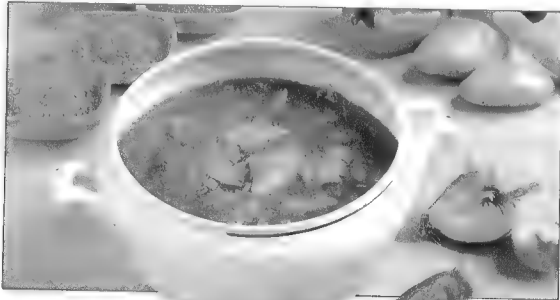
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تسلق الدجاجة مع البصلة المقطعة والملح والبهار حتى تنضج ثم تنزع عظامها ويصفى المرق.
يحمّص الدقيق بملعقة من الزبدة من دون أن يحترق ثم يضاف اليه قليل من مرق الدجاج ويقلب حتى يتجانس الدقيق مع المرق.
تقلى الفليفلة والبصل المفروم بما تبقى من الزبدة حتى يذبلوا، ثم تضاف الكزبرة اليابسة والكمون والقرصة والبهار والملح.
يضاف الثوم والفليفلة المطحونة الى الخليط ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة مدة عشر دقائق.
يصب عصير الطماطم والطماطم المفرومة والمرق ويترك المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
يضاف الدقيق المحمص والخضر ويترك الوعاء مغطى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الدجاج المقطع والكاري. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- دجاجة منظّفة
- ثلاث حبات من الطماطم
- مفرومة
- ثلاث حبات من الجزر
- مقطعة
- كاس من حب البازلاء
- حبتان من البطاطا
- مقطعتان
- ثلاثة حصوص من الثوم
- مدقوقة
- حبتان من الفليفلة
- الخضراء والحمراء
- مفرومتان ناعماً
- بصلة مقطعة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة متوسطة من الكزبرة اليابسة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القرصة
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق



سمك بالبصل والبطاطا

طبق رئيسي من السمك المشوي بالفنن مع البصل والبطاطا.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقشر حبات البطاطا وتقطع إلى دوائر رقيقة. تسلق بالماء المملح مدة عشر دقائق ثم تصفى.

تنظف السمكة وذلك بمسكها من الذيل بعد مسحها بالدهن، وتنزع حراشفها ثم تفتح وتنزع أحشائها وخياشيمها. تترك بالدهن ثم تغسل وتبشّر بالمح والتمابل وقشر الليمون والبرتقال والثوم. يصب زيت الزيتون فوقها وتترك جانباً مدة ساعة أو ساعتين.

ترتب قطع البطاطا المسلوقة في طبق الفرن المدهون بالزيت ويوضع البصل المقطع فوقها. يصب عصير الطماطم فوق البطاطا المسلوقة والبصل المقطع ويضاف الملح والفلفل ويقلب. يوضع عصير الليمون وكأس من الزيت ويقلب الخليط حتى تتشرب البطاطا والبصل الصلصة. توضع السمكة في طبق خاص بالفرن مع الزيت، يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج. تقدم إلى جانب الصلصة المحضرة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- ثلاث بصلات مقطعة إلى شرائح
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- قشر برتقالة
- قشر ليمونة حامضة
- كأس من عصير الطماطم
- كيلوغرام من البطاطا
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكومون
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- قليل من زيت الزيتون

سمك مقلي بالكزبرة

سمك مقلي ومبشّر بالكزبرة. يؤكل سلخناً إلى جانب صلصة الطرطور والبقدونس.

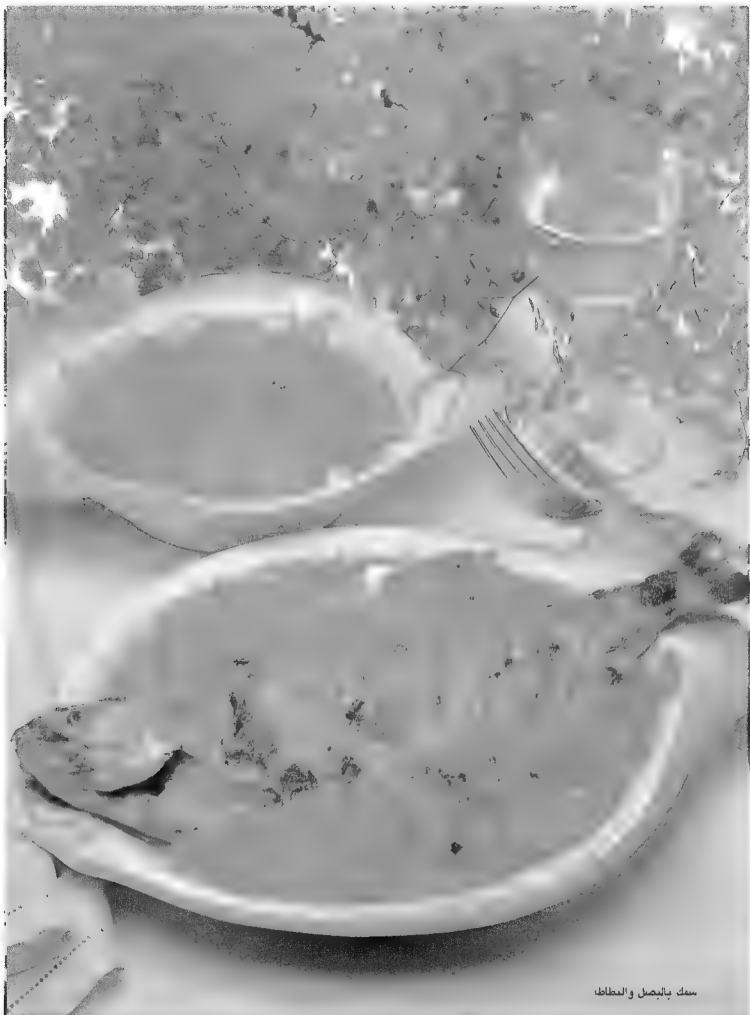
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف السمك (بحسب نوعه)، يزالة حراشفه بآلة خاصة أو بنصل سكين من الذيل إلى الرأس. يفتح بطنه بسكين حادة وتزال أمعاؤه وخياشيمه، يغسل ويفرك بالملح والدقيق حتى يزول منه الدم، يقطع أو يترك صحيحاً بحسب الرغبة. إذا كان من نوع الثعالب أو سمك موسى، يسليخ جلده من أعلى إلى أسفل بعد غمسه بالماء الساخن. تمرّج أنواع البهارات مع الثوم والكزبرة والملح وعصير ليمونة وقليل من زيت الزيتون ويتبل السمك بها مع قشر الليمون والبرتقال ويترك مدة ساعتين. يسخن الزيت جيداً ويقل السمك مع مراعاة تغطيته بالزيت عند القلي. يقدم سلخناً مع صلصة الطرطور بالبقدونس ومع السلطة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- قشر برتقالة وقشر ليمونة حامضة
- زيت نباتي للقلي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- قليل من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الكومون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل المطحونة
- ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من زيت الزيتون



سمك بالبصل والمطاط

سَمْتُ بِالْفُرْنِ

سك مطوي بالقرى ومركز بالهيون والشم الشرق والقرى
والقنيطرة مع اثنين من الشجرة. بذلك ان جانب الطريق
بعد انقضاء. ثلاثة، عدة للتحضير نصف ساعة. عدة
للطريق نصف ساعة.

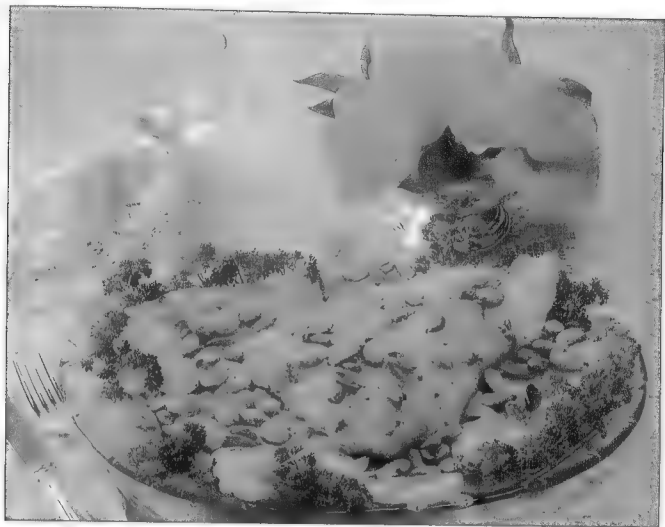
المختصر

○ نصف معلقة صغيرة
 من الطليقة المصقولة
 نصف كأس من زيت
 الزيتون
 قشر برتقال
 قشر ليمون جاف
 ○ رشة من الكبريتة الجافة
 بحسب الرغبة

○ سبائك متوسطة الحجم
 نصف معلقة صغيرة
 من الخل
 عصير ثلاث ليمونات
 جامدة
 150 مل عصير من الثوم
 مدقوقة
 ○ معلقة صغيرة من الملح

التحقيق

يطلق البنك جوداً بشيرة عسكري وإعزاء أهله،
يأمل جود بأنه سوف يلقى شمس تبت والوطن والرفق
واللهي والزم الوطني والبربر والتربية المدنية وعصر
البرق والشمس ورشة علمية من الكبرياء الجافة خصية
من يربى ويتركه ذلك نصف ساعة على ورقة الصبي
القرين ويعد بأنه السمت ثم يوجه إلى مدينة بائس
ويصل إلى ابن منقوس العبد ثلاثة أيام إلى ساما إلى
سافرو ويطلب إلى جهة الشرطة يتأكد من صحة عرض
سافر عسكري ويطلب إلى كوكي شتا طارياً يقدم السمت مرتين
يؤخذ على صحنه المراهق أو صحنه التلميذ وعصر التلميذ
الصغير.



سمك بالحليب

يطبق من السمك المقلّي والمغطس باللبن (الحليب). يؤكل ساخناً إلى جانب شرائح الليمون.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

ينظف السمك ويفسل من الخارج والداخل بالماء وينقع باللبن مدة نصف ساعة.
يخلط الملح والفلفل وجوز الطيب بالدقيق، تغطى كل سمكة أو شريحة بالدقيق من كلتا الجهتين.
تقلّى هذه الشرائح بالزبدة على نار متوسطة حتى تحمر ثم ترفع ويقلّى اللوز مع التقليل.
تقدم الشرائح (أو السمك) ساخنة بعد تزيينها باللوز المحمص والبقدونس وشرائح الليمون الحامض المقطع.

المقادير

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ○ كيلوغرام من السمك | ○ نصف كاس من اللوز |
| ○ المتوسط الحجم منقش | ○ المقلّي |
| ○ أو عشر شرائح من السمك | ○ زيت أو زبدة للقلي |
| ○ كاسان من اللبن (الحليب) | ○ رشّة من جوز الطيب |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| | ○ رشّة من الفلفل |

جراتان الجبن

طبق من المعكرونة مع صلصة البيشاميل، مسحوق جوز الطيب يعطيه طعماً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المملح والمضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت حتى لا تلتصق ببعضها في اثناء السلق، ثم تغسل المعكرونة بالماء البارد وتصفى.

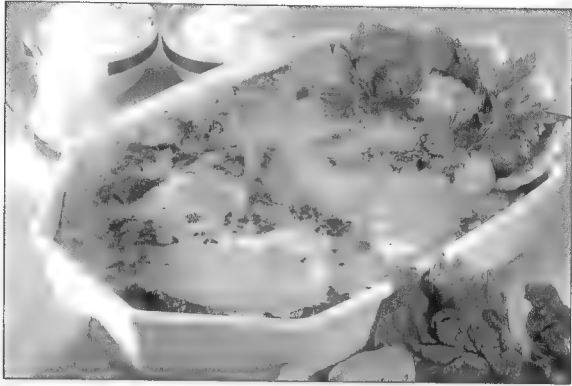
يخلط الجبن الابيض مع ثلثي كمية الجبن الاصفر المبشور والبقدونس. يدهن قعر طبق خاص بالفرن بقليل من الزبدة او البيشاميل. تخلط المعكرونة وجوز الطيب مع اربع كؤوس من البيشاميل.

يمد نصف خليط المعكرونة في قعر الطبق ويوزع فوقها خليط الجبن والبقدونس ثم يوزع ما تبقى من خليط المعكرونة، يصب ما تبقى من البيشاميل واخيراً ينثر الجبن الاصفر المتبقي فوق البيشاميل. توزع الزبدة على السطح ويدخل الطبق الى فرن حار حتى يصفر. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من المعكرونة | ○ سبع كؤوس من البيشاميل (الصلصة البيضاء) |
| ○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ربع كيلوغرام من الجبن الابيض المبشور | ○ رشّة من مسحوق جوز الطيب |
| ○ سبع ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور | ○ ملح بحسب الرغبة |





جراتان بالسبانخ

تضاف القشدة الى السبانخ مع قليل من الجبن والبيشاميل والملح والبهار. يحرك الخليط ويوضع في طبق مدهون بالزبدة ومرشوش عليه الدقيق.
يحفر الخليط في اربعة اماكن ويوضع البيض في الحفر. ينثر الجبن ويدخل الطبق الى الفرن حتى يحمرّ.

كانت القشدة تستخرج قديماً بطرق مختلفة عن الطرق الحديثة. كان اللبن (الحليب) يوضع في وعاء مدة طويلة ولا يهز حتى يتسنى للشحومات الموجودة فيه ان تطفو على السطح مشكلة طبقة من القشدة. اما اليوم فقد استحدثت آلات خاصة لاستخراج القشدة من اللبن أدت الى تقليص نسبة اليد العاملة وتحسين نوعية الانتاج.

طبق مغزٍ من السبانخ مع صلصة البيشاميل، يؤكل ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ○ كيلوغرام من السبانخ | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ المرقوم ناعماً | ○ نصف كأس من القشدة |
| ○ اربع كؤوس من صلصة البيشاميل | ○ (كريما خاصة بالطبخ) |
| ○ اربع بيضات | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |

التحضير

يسلق السبانخ بالماء المملح. يغسل بالماء البارد ويصفى ثم يعصر باليد.

جراتان البطاطا المقلية

طبق من البطاطا المقلية مع صلصة البيشاميل والجبن. يقدم ساخناً.

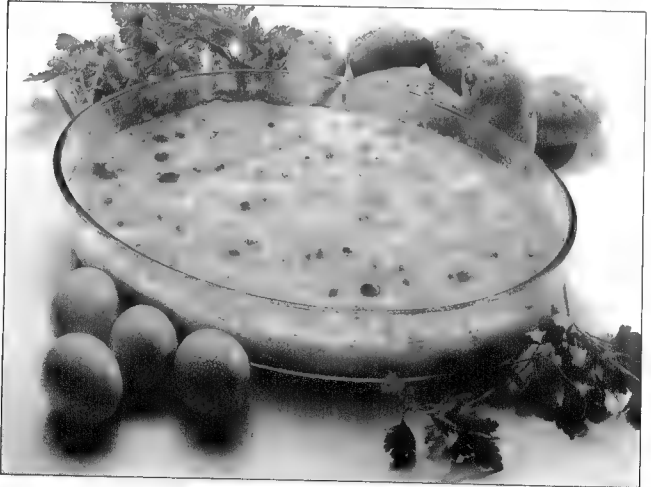
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تفسل البطاطا، تقشّر ثم تقطّع الى مكعبات صغيرة، تغلى بالسمن حتى تحمرّ قليلاً.
يقطع الجبن الى قطع صغيرة، يضاف اليه البقدونس والملح. يخلط الكل جيداً.
يخفق البيض مع الملح والبهار وجوز الطيب ثم يضاف الى خليط البقدونس. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة وتوضع فيه البطاطا المقلية. يمدّ خليط البقدونس والجبن فوقها. يغطى الخليط بصلصة البيشاميل وينثر فوقه الجبن المبشور ثم توزّع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى الفرن ويترك حتى يسيل الجبن ويحمر سطحه. يقدم ساخناً.

المقادير

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ سبع حبات من البطاطا | ○ نصف كيلوغرام من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الجبن الأبيض (موتزاريلا) |
| ○ الزبدة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ سبع بيضات | الزبدة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| البقدونس المفروم | ○ رشّة من جوز الطيب |
| ○ خمس كؤوس من | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| صلصة البيشاميل | الجبن المبشور |



جراتان المعكونة بالدجاج والفطر

معكونة بالدجاج والفطر مع صلصة البيشاميل.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

ينزع عظم الدجاج ويقطع لحمه إلى قطع متوسطة الحجم.
يخلط الدجاج مع الفطر والقشدة والملح والقرفة وجوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور.
تخلط المعكونة مع نصف كمية صلصة البيشاميل، ويدهن قدر طابق خاص بالفرن بالزبد بصلصة البيشاميل، توضع فوقها نصف كمية المعكونة ثم خليط الدجاج، تغطى بطبقة ثانية من المعكونة ويصب فوقها ما تبقى من صلصة البيشاميل ثم بقية الجبن المبشور. توزع الزبدة على السطح، يدخل الطبق إلى فرن حار مدة ثلث ساعة حتى يحمّر سطحه. يقدم ساخناً.

المقادير

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ دجاجة مسلوقة | ○ كأس من القشدة |
| ○ رزمة من المعكونة | ○ الخاصة بالخبز |
| ○ المسطحة والمسلوقة | ○ رشّة من القرفة |
| ○ (تايلاند) | ○ سبع كؤوس من صلصة |
| ○ علبة من الفطر المفروم | ○ البيشاميل |
| ○ أو نصف كيلوغرام من | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ الفطر الطازج مسلوقة | ○ الجبن المبشور |
| ○ ومفروم | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ رشّة من جوز الطيب | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |

جراتان المعكونة باللحم والخضر

معكونة مع اللحم المفروم والخضر. تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يقلى اللحم مع البصل المقطّع والثوم المفروم ويقلب الخليط حتى ينضج. يضاف إليه الفطر والزيتون والفليفلة ويقلب الخليط مدة خمس دقائق. يصبّ عصير الطماطم مع الملح والتوابل. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يخلط البقدونس مع اللحم المحضّر. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم يرفع. تخلط المعكونة مع ثلث كمية الجبن المبشور.
يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. توضع فيه نصف كمية المعكونة. يمدّ الصلصة فوق المعكونة حتى يغطيها.
تنتشر نصف كمية الجبن المتبقى ثم توضع طبقة من المعكونة.
تصبّ صلصة البيشاميل وتوزع الزبدة والباقي من الجبن على السطح. يدخل الطبق إلى الفرن مدة ساعة أو حتى يحمّر. يقدم ساخناً.

المقادير

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ اللحم المفروم | ○ الكزبرة |
| ○ رزمة من المعكونة | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ المسطحة والمسلوقة | ○ من الكون |
| ○ فصان من الثوم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ حبتان من الفليفلة | ○ من الصنوبر اليابس |
| ○ الخضراء مفرومتان | ○ خمس كؤوس من |
| ○ قليل من الزيتون | ○ صلصة البيشاميل |
| ○ الأخضر المفروم | ○ سبع ملاعق كبيرة من |
| ○ علبة من الفطر | ○ الجبن المبشور |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ البقدونس المفروم | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ نصف كأس من عصير | ○ الرغبة |
| ○ الطماطم | ○ حبتان من البصل |

بازنجان محشي بالبرغل

بازنجان محشو باللحم والبقدونس والحمص والبرغل والطماطم والفليفلة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|--|--|
| كيلوغرامان من البازنجان المتوسط الحجم | ○ ملعقة صغيرة من التعناع المجفف، للمرق وأخرى للحشو |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم | ○ عودان من الكرّس مفرومان ناعماً |
| ○ كاس من البرغل | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً | ○ سبعة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً | ○ عصير ليمونتين حامضتين |
| ○ خمس حبات من الطماطم | ○ كاسان من عصير الطماطم |
| ○ حزمة كبيرة من البقدونس مفرومة ناعماً | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ كاس من الحمص المنقوع | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |

التحضير

تفسل الطماطم وينزع قشرها ثم تفرغ من بزرها وتقطع إلى قطع صغيرة. يحمّس البرغل على نار خفيفة من دون سمن حتى يصير لونه وردياً. يجب مراقبة عملية التحميص لئلا يحترق البرغل. يجوف البازنجان ويخلص من لبه وبزره ثم يفسل ويصفى.

يخلط البرغل مع اللحم والبقدونس والفليفلة والبصل والطماطم وملعقة من السمن والكرّس والحمص.

يضاف الملح والفلفل والتعناع مع عصير ليمونتين. يقلّب حتى تختلط المقادير. تحشى حبات البازنجان المجوّفة بالحشو المحضّر ويحيث يكون مرصوفاً تماماً.

ترتّب حبات البازنجان في وعاء وتغمر بالماء وعصير الطماطم وملعقة السمن. يغطى الوعاء. يُترك البازنجان على النار حتى تبدأ الصلصة بالغليان. يضاف الثوم المدقوق والتعناع ويعاد الغطاء إلى الوعاء. ثم تخفف النار حتى ينضج البازنجان.



ترتيب مواد هذا الصنف
الريفي بلّوق وإحاطته
بالمطبخات يحولته إلى
صنف فاخر.

كوسا محشية بالمنزلة

طبق من الكوسا المحشوة والطهوء مع البامياء والطماطم.
يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ كيلوغرام من الكوسا |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ كيلوغرام من البامياء |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم | ○ نصف كيلوغرام من اللحم مقطع وسلوق |
| ○ بصلة صغيرة مقطعة | ○ نصف سلق |
| ○ خمسة فصوص من الثوم | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ كأس من الأرز الصغير |
| | ○ اللحم |
| | ○ كيلوغرام من الطماطم |

التحضير

تحشى حبات الكوسا المجوثة بخليط اللحم المفروم والأرز

المغسول والمخلوط مع ملعقة من السمن والملح والبهار وذلك الى ثلاثة ارباعها ثم تهز حتى يتوزع الحشو في داخلها.
تقشر الطماطم وتقطع بالعرض ويزال بزرها، يوضع في الوعاء قليل من الطماطم والبصل المقطع ويرتب الكوسا المحشو فوقهما، وتضاف بقية الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والثوم المدقوق والملح، ويغمر الكل بالماء، يترك حتى ينضج نصف نضج، تضاف البامياء المنظفة من رؤوسها وللوجة بالزبدة، واللحم المسلوق نصف سلق ويتابع الطهو حتى ينضج الطماطم.
يقدم كل صنف على حدة.

يمكن طهو الكوسا مع منزلة الطماطم او منزلة الفاصولياء، على ان يوضع الكوسا المحشو من جهة والفاصولياء مع اللحم المسلوق من جهة ثانية.
كما يمكن طهو الكوسا المحشو مع شيخ المحشي على ان يوضع الكوسا المحشو في الاسفل وشيخ المحشي في الأعلى.

شيخ المحشي بالكوسا

طبق من الكوسا المحشوة باللحم والبقدونس والصنوبر. يقدم الى جانب اللبن الزبادي المنثوم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تسلل حبات الكوسا وتزال اعناقها، ثم يجوف داخلها قليلاً وتُصفى. يلقى اللحم بملعقة من السمن، ويضاف اليه الملح والبهار والبقدونس والصنوبر. تحشى كل حبة من الكوسا، وتغطى بقطعة من اللب.
تحمّر قطع الكوسا المحشوة بالسمن المتبقي حتى تصير وردية اللون، ترتب في وعاء.
يصب فوقها كأسان من الماء، يضاف الملح والبهار وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر | ○ كيلوغرامان من حبات الكوسا الصغيرة الحجم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |

ورق عنب

طبق من ورق العنب المحشو. يمكن طهوه مع الامعاء (الفوارغ) المحشوة أو المقادم فتضفي عليه طعماً لذيذاً.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

| | |
|--|--------------------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كيلو غرام من ورق العنب | ○ عصير ليمون حامض بحسب الرغبة |
| ○ كاس ونصف من الارز | ○ ملعقة متوسطة من الملح |
| ○ ثلاثة ارباع كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة من الخل |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ نصف كيلو غرام من اللحم بعظمه |
| ○ رأسان من الثوم مقشران | |

التحضير

توضع الاوراق فوق بعضها في الماء المغلي مدة دقائق حتى تطرى. يخلط اللحم المفروم مع الارز المغسول ونصف السمن والملح والفلفل.

يوضع قليل من الحشو في وسط ورقة العنب.

يثنى طرفا ورق العنب الجانبيان بحيث يغطيان كل الحشو مع وجوب رصّ الحشو عند اللف.

تندرج ورقة العنب فوق الطرفين المتئين وتلت جيداً.

توضع بضع اوراق عنب في اسفل الوعاء وتوضع فوقها قطع اللحم مع عظمها.

ترتب اوراق العنب المحشوة بشكل دائري فوق قطع اللحم ليسهل قلبها بعد النضج.

يوزع الثوم بين الطبقات وتغمر بالماء. يضاف الملح والسمن المتبقي. يغطى ورق العنب بطبق ثقيل ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغلان. يصبّ عصير الليمون ويتابع طهو ورق العنب على نار خفيفة حتى ينضج.

إذا اضيفت الفوارغ المحشوة الى ورق العنب، فتسلق، بعد حشوها، مع قليل من القرقة حتى تظهر الرغوة (الزفرة) فتزال ويفسل الوعاء.

ترتب في اسفل الوعاء بعض اوراق العنب غير المحشوة وتوضع فوقها الفوارغ المحشوة ثم ورق العنب المحشو وفوقه الكوسا المحشوة.

يغمر الكل بالماء ويضاف السمن والملح. يمكن اضافة عصير الليمون الحامض ولصوص من الثوم.

إذا استعملت المقادم المنظفة أو العظام بدل الفوارغ فانها تسلق أولاً مع ورق الفار والقرقة والملح والبهار وتزال الزفرة، ثم ترتب في الاسفل بالطريقة السابقة.



طبق شعبي معروف في بلدان عدة، يؤكل مع اللبن الزبادي.

جزر محشي

طبق من الجزر المشوي باللحم والأرز. يُقدّم سلخناً مع صلصة دبس الرمان أو التمر الهندي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الجزر ويقشّر أو يبشر قشره، تزال الاقماص ويجوف ويفسل مرة أخرى.

يخلط الأرز المفصول مع اللحم المفروم والسمن والملح والبهار والقرصة خطأ جيداً.

يحمى الجزر الى ثلاثة أرباعه، ثم يقلى بالزيت حتى يحمر قليلاً من كل الجهات.

يقلى لبّ الجزر، ويوضع في قعر وعاء ويرتب فوقه الجزر المشوي ويغمر بالماء ويضاف دبس الرمان والملح. يترك في الوعاء المغطى على نار متوسطة حتى يغلي.

تخفّف النار ويتابع الطهو يضاف الثوم المدقوق قبل رفع الوعاء بخمس دقائق.

يقدم سلخناً مع الصلصة.

المقادير

- كيلوغرامان من الجزر الكبير (اصفر أو احمر)
- ثلاث ملاعق كبيرة من دبس الرمان أو التمر الهندي
- كاسان من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار وقرصة بحسب الرغبة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة

كμάة محشية

كμάة محشوة باللحم والأرز والصنوبر. تقدّم سلخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الكماة الكبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كأس من الأرز
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنظف حبات الكماة جيداً من الأتربة وتنقع بالماء ويترك تنظيفها برأس سكين حادة حتى تنظف تماماً.

تجوف بمقورة ويحتفظ باللب، يخلط اللحم المفروم مع الأرز المفصول وملعقة من السمن والملح والبهار والصنوبر.

تحمى حبات الكماة بالمحشو المحضر ثم تقلى قليلاً بالسمن، ترفع ويقلى اللب ويوضع في قعر الوعاء، وترتب فوقه الكماة المحشوة وتفتحها الى اعلى، يصب الماء وقليل من السمن والملح ويترك الكل على نار خفيفة في وعاء مغطى حتى ينضج.

الكماة نوع من الفطر، يشبه البطاطا. تنمو الكبيرة في الصحاري وعلى اقدام شجرة البلوط. تنكث في مواسم المطر الغزير، ولها رائحة عطرية. اما حجمها فيراوح بين حجم حبة الحمص وحجم حبة البرتقال.



كوسا محشية باللبن

طبق من الكوسا المحشوة باللبن. يضاف عليها الثوم مذاقاً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلو غرامان من الكوسا المتوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- كأس من الأرز المغسول والمصفى
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- كيلوغرام ونصف الزبادي
- بياض بيضة
- ملعقة متوسطة من النشاء
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

تجوّف حبات الكوسا، تغسل وتصفى. يخلط اللحم المفروم مع الأرز وملعقة من السمن والملح والبهار. تحشى حبات الكوسا حتى ثلاثة أرباعها. ترتّب في وعاء وتغمر بالماء ويضاف إليها السمن المتبقي وملعقة صغيرة من الملح. تغطى بطبق فوقه حجر، تترك على نار خفيفة حتى تقارب النضج. يطهى اللبن الزبادي مع بياض بيضة والنشاء ويحرك باستمرار حتى يغلي. يضاف إليه الكوسا غير الناضج. يترك على النار مدة ربع ساعة بعد إضافة الثوم إليه.

قرع يابس محشي

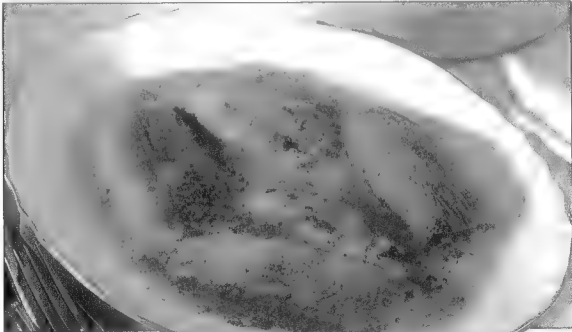
قرع محشو باللحم والأرز. يضاف اليه عصير الليمون الحامض والثوم ويقدم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

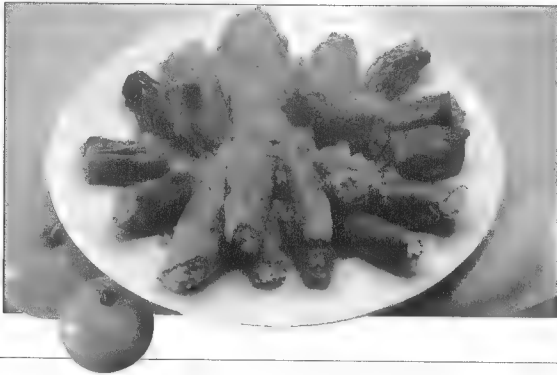
المقادير

- خمس عشرة حبة من القرع المجفف
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الأرز الصفيح الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء بحسب الحاجة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- سبعة فصوص من الثوم مفشرة ومذقوقة
- ملعقة صغيرة من العصير (ملون الطعام اصفر اللون) منقوعة في الماء

التحضير

ينقع القرع الياابس بالماء الساخن او يغلى على النار مدة ربع ساعة حتى يطرى، يغسل ويصفى.
ينقى الارز ويغسل، يخلط مع اللحم وملعقة من السمن، والملح والفلفل والعصير. تؤخذ كل حبة من القرع وتحشى بالحشو المعد بحيث يتوزع الحشو من دون ان يُرص. ترتب حبات القرع المحشوة في الوعاء وتغمر بعصير الطماطم والماء ويضاف الملح وما تبقى من السمن تغطى بطبق ثقيل وتترك على نار متوسطة في الوعاء المغطى حتى تبدأ بالغلان. يضاف عصير الليمون والثوم المذقوق والنعناع ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج القرع. يمكن طهو القرع ايضاً مع ورق العنب او منزلة الفطر او منزلة الطماطم.





محشي مشكل

التحضير

تُشَرّ حبات القرع بالسكين ثم تجوَّف وينزع لبها ووزرها،
تدحرج حبات الباذنجان فوق سطح مستو حتى يسهل
تجويّفها. يخلط اللحم المفروم مع الأرز المفسول والملح والبهار
وتضاف ملعقتان من السمن وحبّة من الطماطم المقطعة ناعماً.
يمكن تحضير الحشو بإضافة بصلة وقندونس وطماطم
مفرومة فرماً ناعماً على أن يكون المرق من الطماطم والسمن
والماء والملح فقط.
تجوف حبات الكوسا والباذنجان من اللب والبذر وتغسل
من الداخل والخارج.

تحشى حبات الكوسا والباذنجان إلى ثلاثة أرباعها ثم تهز
حتى يتوزع الحشو في داخلها. يحمى القرع ويضبط على
الخضر المحشوة من الأسفل إلى الأعلى للتخلص من الحشو
الزائد. توضع الطماطم والبصل والفليفلة المقطعة في أسفل الوعاء
وترتّب الخضر المحشوة فوقها وتحتها إلى أعلى.
تضاف بقية الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والثوم والملح
والنعناع، ويوضع الوعاء على النار. يضاف باقي السمن والماء
ويغطى بطبق ويترك حتى يغلي. يضاف عصير الليمون ثم تخفف
النار. يتابع الطهو حتى النضج.

طبق من الخضر المحشوة (كوسا، باذنجان، قرع) بالارز
واللحم. يضاف إليه عصير الليمون ويقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة وربع. مدة
الطهو: ساعة وربع.

المقادير

| | |
|--|------------------------------------|
| ○ ثلاثة كيلوغرامات من الكوسا والباذنجان والقرع | ○ كاسان من عصير الطماطم |
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ سبعة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ كأس ونصف من الأرز الصغير | ○ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف |
| ○ كيلوغرامان من الطماطم المقشرة والمزال بزرها والمقطعة | ○ عصير ليمون حامض بحسب الرغبة |
| ○ حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة | ○ ملح وبهار |
| | ○ بصلة مقطعة إلى دوائر |
| | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| | ○ ماء بحسب الحاجة |

فتة الارضي شوكي

طبق من الارضي شوكي مع قطع الخبز العربي وقطع لحم الموزات يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|--------------------------|------------------------|
| ○ بصلة مقطعة | ○ عشرون حبة من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الارضي شوكي |
| ○ سمن نباتي | (الخرشوف) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ نصف كيلوغرام من |
| ○ من الفلفل | اللحم المقطع (الموزات) |
| ○ رغيفان من الخبز العربي | ○ نصف كاس من عصير |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | الليمون الحامض |

يضاف اليها قليل من عصير الليمون حتى لا تسوّد.
يقسم الخبز الى مربعات صغيرة ويرتب في طبق التقديم.
تقسم قطع الارضي شوكي الى قسمين ثم تغسل وتصفى.
يقلى اللحم بملعقة كبيرة من السمن حتى يحمر ثم يسلق
نصف سلق مع البصل والملح والفلفل. يقلى الارضي شوكي
بالسمن المتبقي على نار خفيفة مع التقليب حتى يصير لونه
زهرياً. يضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة
مدة ربع ساعة. يضاف عصير الليمون ويترك الكل حتى
ينضج.
يوزع مرق الخليط على الخبز في الطبق. يرتب فوقه اللحم
والارضي شوكي ويقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة

يمكن طهو حبات الارضي شوكي من دون قليها بالسمن
إنما توضع بعد غسلها بالماء في مرق اللحم وتسلق معه حتى
تنضج.

التحضير

تنظف حبات الارضي شوكي من اوراقها الخارجية. تقطع
ويحتفظ بالقلب ثم توضع في الماء.



منزلة البندورة

تقطع من الطماطم مع اللحم المفروم. تقدم الى جانب الارز او البرغل وتؤكل مع الفليفلة الخضراء.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الطماطم
- الناضجة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً خشناً
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مطبوخة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كاسان من عصير الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- صنوبر محمص بسمن نباتي

التحضير

تُقلى البصلة بالسمن حتى تذبل، يضاف اللحم المفروم والملح والبهار ويترك الوعاء على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تسقط حبات الطماطم في الماء المغلي قليلاً حتى يسهل تقشيرها ثم تقشر ويزال بزرها وتقدم فرماً خشناً. توضع في وعاء مع عصيرها ومع الفليفلة والثوم ونصف كمية خليط اللحم. يغطى الوعاء. يترك على نار خفيفة ويهز من وقت الى آخر عوضاً عن التقليب. يوضع الخليط في طبق. يوزع على سطحه ما تبقى من خليط اللحم. يزين بالصنوبر المحمص بالسمن ويقدم ساخناً.

منزلة الارضي شوكي

طبق من الارضي شوكي باللحم المفروم. يؤكل مع الارز بعد اضافة قليل من عصير الليمون اليه.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

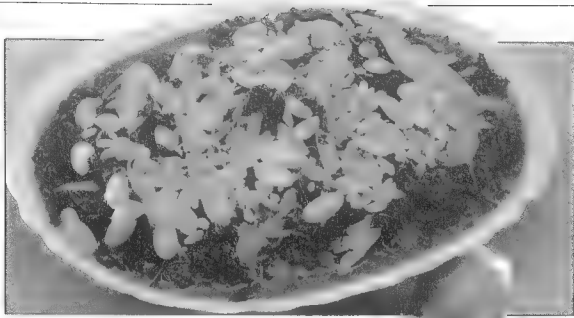
المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- عصير ليمونة حامضة
- بصلة مقطعة
- خمس حبات من البصل صغيرة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

واسفلها، ينزع الزغب من داخلها براس سكين حادة، ثم توضع في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يتسود لونها وتسل قبل الاستعمال.
يُقلى اللحم بالسمن حتى يصير ثم يُسلق بالماء المضاف اليه البصل والملح والبهار نصف سلق. ويمكن سلق اللحم من دون قليه على ان تُزال الرغبة (الزفرة) عن سطح مرقه.
تقسم كل حبة من حبات الارضي شوكي الى قسمين او اكثر بحسب حجمها.
تقلى حبات الارضي شوكي مع البصل على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يصير لونها زهرياً. يضاف الخليط الى اللحم ومرقه. يغطى الوعاء ويتاح الطهو على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويترك حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً الى جانب الارز.

تُنزع الاوراق الخارجية للارضي شوكي. تُقشر من جوانبها



الملوخيّة

يُزال التراب العالق فيها، تجفّف بقطعة قماش. وإذا استعملت الملوخية الجففة فإنها تُغسل بالماء وتُعصر جيّداً بالأيدي حتى تجفّ.

أما الملوخية المفرومة فإنها تطبخ بطريقة الملوخية الوريّ ولكن مع إضافة كمية أكبر من المرق أو الماء الساخن حتى تصير كالحمصاء.

وفي حال استعمال الكزبرة الخضراء فإنها توضع في طرف الوعاء فوق الملوخية لتمتصّ الملوخية طعم الكزبرة في أثناء الطهي.

يُسلق اللحم أو الدجاج بعد قليه بالسمن مع البصل والبهار والملح ويترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يقلّى الثوم والكزبرة بالسمن حتى يذبل الثوم وتضاف اليهما الملوخية الجافة. تقلّب الملوخية على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى تحمر وتتشرب السمن. يصب مرق اللحم أو الدجاج فوق الملوخية ويترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تخفّف النار.

تضاف قطع اللحم أو الدجاج ويتابع الطهي في الوعاء المغطى حتى يتمّ النضج على نار خفيفة.

يقدم مع الخبز المحمص بالزبدة على أن يوضع فوقه الأرز ثم الملوخية فقطع اللحم أو الدجاج. يزيّن الطبق باللوز والصنوبر. تقدم الملوخية مع عصير الليمون والبصل المفروم أو الخل.

من أشهر الأطباق الرئيسية. تؤكل مع الخبز المحمص وإلى جانب الخل بالبصل أو عصير الليمون الحامض بالبصل. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من أوراق الملوخية | ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة أو ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم مقطع أو لحم الدجاج | ○ ملعقتان صغيرتان من الملح |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ نصف كأس من البهار |
| ○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم أو الدجاج | ○ نصف كأس من اللوز المحمص بالزبدة |
| ○ بصلة مقطعة | ○ نصف كأس من الصنوبر المحمص بالزبدة |
| ○ سبعة صصوص من الثوم مدقوقة | ○ بصلتان مفرومتان ناعماً |
| | ○ عصير ليمون حلّض أو خل بحسب الرغبة |

التحضير

تقطع أوراق الملوخية الخضراء وتُغسل عدة مرات حتى

كمأة باللحم

كمأة باللحم، تؤكل سلخنة الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة،
مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان

المقادير

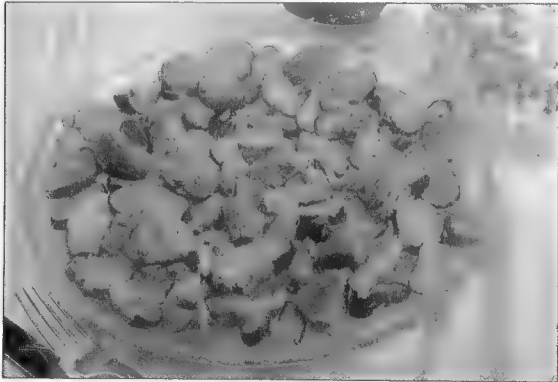
| | |
|-----------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الكيلوغرام من الكمأة | سمن نباتي |
| (الطير) | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | من الملح |
| الغنم (الموزات) مقطع | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ بصلة مفشرة ومقطعة | الخلل |

تغسل وتصفى. يسلق اللحم نصف سلق بعد قليه بملعقة من السمن مع الملح والخلل والبصلة.
تسلق الكمأة مدة ربع ساعة حتى تلين، ثم تقسم الى قطع متوسطة الحجم. تغلب بالسمن على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع هزها (التنسيب) من حين الى آخر. تضاف الكمأة الملوحة الى اللحم المسلوق نصف سلق، ويتابع الطهو بعد نشر الملح والخلل في الوعاء المغطى على نار خفيفة حتى يتم نضج الكمأة واللحم.

يمكن اضافة ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة مع الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً.
تقدم سلخنة مع الارز والسلطة.

التحضير

تنظف الكمأة من الرمل وتنقع في ماء بارد مدة ساعتين ويعاد تنظيفها بحك الشقوق بالسكين جيداً، او تقشيرها ثم



منزلة البطاطا

طبق رئيسي من البطاطا مع الطماطم وقطع اللحم. يؤكل الى جانب الارز والسلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

ظهرت على سطح المرق بملعقة كثيرة الثقوب. يوضع الملح والبهار والبصل والقرفة. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة. يضاف عصير الطماطم والطماطم المقطعة الى اللحم. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. تفصل البطاطا وتغسل ثم تقطع الى مربعات متوسطة الحجم. تترك في طبق عميق. يصب فوقها خليط اللحم مع المرق. يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة

يمكن طهو منزلة البطاطا من دون اضافة الطماطم إنما تطهى بالكزبرة والثوم المدقوق باضافتهما الى اللحم الناضج وقطع البطاطا المحمرة وتقليل من عصير الليمون بعد قليهما بالزبدة. ويمكن أيضاً وضع قطع البطاطا المقشرة والمقطعة من دون ان تقل مدة ربع ساعة على النار مع اللحم المسلوق والطماطم.

المقادير

| | |
|-----------------------|------------------------|
| كيلوغرام ونصف | كاسان من عصير |
| الكيلوغرام من البطاطا | الطماطم او ملعقة كبيرة |
| نصف كيلوغرام من | من صلصة الطماطم |
| اللحم المقطع | المكثفة (رب) |
| ثلاث ملاعق كبيرة من | ملعقة صغيرة من الملح |
| سمن نباتي او ما | ملعقة صغيرة من البهار |
| يعادلها من زيت نباتي | بصلة كبيرة مقطعة |
| كيلوغرام من الطماطم | ورشة من القرفة |
| مقطع | |

التحضير

يسلق اللحم في الماء المغلي وتزال الرغوة (الزفرة) كلما

منزلة الكوسا

قطع من الكوسا مع اللحم المفروم. تؤكل الى جانب الارز واللبين الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تفصل الكوسا وتسلق قطعاً متوسطة الحجم ويترك تحت اشعة الشمس حتى تدبل قليلاً.

تقل الكوسا المقطعة قليلاً بالسمن ثم ترفع. تقلّب البصلة بالسمن نفسه حتى تدبل. تضاف اليها الطماطم والفليفلة ويحرك الكل جيداً.

يقلب اللحم على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يتبل بالملح والبهار. ترتب الكوسا في وعاء. يوضع فوقها خليط البصل واللحم. يصب عصير الطماطم والماء ويترك الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الكوسا.

يقدم الطبق ساخناً مع الارز واللبين الزبادي.

المقادير

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| كيلوغرام ونصف | ملمقتان كبيرتان من |
| الكيلوغرام من الكوسا | سمن نباتي |
| نصف كيلوغرام من | ملعقة صغيرة من الملح |
| اللحم المفروم | ملعقة صغيرة من البهار |
| خمس حببات من | كاس من عصير الطماطم |
| الطماطم مقطعة ومنزوع | قليل من الماء الساخن |
| بزرها | حبة من الفليفلة |
| بصلة مفرومة فرماً ناعماً | الخضراء مفرومة |



سفرجليه

طبق من السفرجل مع قطع من لحم الموزات. يقدم مع البرغل أو الأرز.

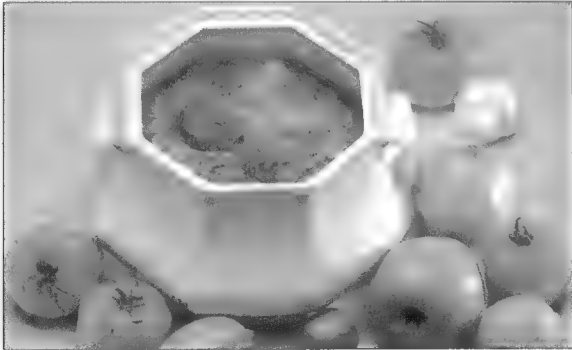
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

| | |
|--------------------------------------|--|
| ○ كيلوغرام من اللحم المقطع (الموزات) | ○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض أو عصير الحصرم بحسب الرغبة |
| ○ سبعة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ كيلوغرامان من السفرجل | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة متوسطة من النعناع الجاف المطحون |
| ○ بصلة مقطّعة | ○ أربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطّعة |
| ○ ثلاث كؤوس من عصير الطماطم | ○ قشر نصف حبة من الليمون الحامض |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | |
| ○ ماء سلخن | |

التحضير

يسلق اللحم مع البصلة والملح والبهار وقشر الليمون نصف سلق على نار متوسطة مع مراعاة إزالة الرغوة (الزفرة) عند ظهورها على السطح في أثناء السلق. يغسل السفرجل جيداً بالماء ويقشر أو يترك من دون تقشير بحسب الرغبة. يمكن قلي اللحم بسمن نباتي قبل سلقه. يقشر السفرجل ويقطع الى أربعة اقسام أو أكثر. ينزع بزره جيداً بسكين حادة ويضاف الى اللحم المسلوق والثوم المدقوق والنعناع والطماطم وعصير الطماطم والليمون والماء والملح. يترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفّف النار حتى ينضج.



خضر مشكّلة

التحضير

تفصل الخضر. ينظف الارضي شوكي من اوراقه الخارجية ويزال الزغب من داخله بسكين حادة وينقع في ماء يحوي عصير نصف ليمونة حتى لا يسود لونه. تقطس حبات الطماطم في الماء المغلي مدة دقيقة ثم ترفع وذلك ليسهل تقشيرها.

ينظف الفطر من الأتربة ويغسل إذا كان طازجاً ويسلق مدة ربع ساعة. أما إذا كان محفوظاً فإنه يغسل فقط ومن ثم يوضع مع باقي الخضر في الصينية. يمكن استعمال اي نوع من الخضر بحسب موسمها.

يمكن ايضاً طهو الخضر المتنوعة في فرن حار على أن توضع في صينية مغطاة حتى تنضج.

تقشر حبات الباذنجان والطما والجوز وتقطع مع الفليفلة الى قطع متوسطة الحجم. تقطع الكوسا قطعاً عرضية. تنظف اللوبياء وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم. تزال اعناق حبات البامياء ثم تغسل وتجفف جيداً.

يسلق الجوز واللوبياء والبازلء، كل على حدة وتضاف اليه ملعقة صغيرة من السمن.

يقلى باقي الخضر بالسمن بالترتيب (البطاطا ثم الكوسا ويتبعها البصل والباذنجان والبامياء ثم الارضي شوكي).

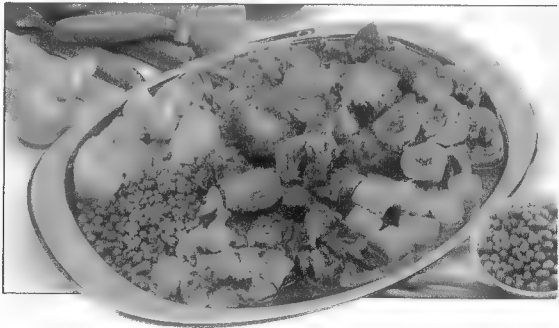
ترتب الخضر في وسط الصينية مع اللحم وتوزع الطماطم المقشرة فوق الخضر المسلوقة والمقلية. يضاف الماء وعصير الطماطم والملح والبهار وتترك الصينية مغطاة على نار متوسطة ثم خفيفة حتى تنضج.

طبق من الخضر المتنوعة مع قطع من لحم الموزات. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

| | |
|---|-------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع ومسلوق | ○ ربع كيلوغرام من البامياء |
| ○ ربع كيلوغرام من اللوبياء (الغاصولياء) الخضراء | ○ عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف) |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم | ○ خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ سبع حبات من البطاطا | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ سبع حبات من الجوز | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ كاس ونصف من البازلء | ○ كاس ونصف من عصير الطماطم |
| ○ ثلاث بصلات مقطعة | ○ نصف كاس من الماء الساخن |
| ○ كيلوغرام من الباذنجان | ○ حبة من الفليفلة الخضراء |
| ○ كيلوغرام من الكوسا | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |
| ○ ربع كيلوغرام من الفطر او علبية كبيرة محفوظة | |



سلق بالحم

طبق رئيسي من السلق مع اللحم المزمزم. يؤكل إلى جانب الأرز والخبز الأبيض بالتمر.

عدد الأشخاص: خمسة مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطبخ: نصف ساعة.

المقادير

- كيلو غرام ونصف
- كيلو غرام من السلق
- نصف كيلو غرام من
- اللحم المزمزم (ربما نصف)
- فاصول من صنف
- الفاصول (اختياري)
- بصلة كبيرة الحجم
- ملحقات كبيرة من
- سمك نباتي
- ملح وورق بهسب
- الزبدة

التحضير

يغسل السلق وناعم الزرارة جيداً، كما تنقع الفاصول لغداً متوسط الحجم. يسلق في ماء الحام مدة دقيقة ثم يصفى في مصفاة. تقشر البصلة وتقطع دوائر.

يمكن إضافة الفاصول إلى السلق بعد قليها بالسمك حتى يذبل. يضاف إليه اللحم المزمزم والملح والزبدة ويقلب الخليط على نار هادئة.

يغمر السلق ويضاف ن حبيبات اللحم والبصل والخبز إلى الخليط مدة عشر دقائق. يصب قليل من الماء الساخن ويصبح الخليط (إذا استخدم) ويزداد الزيادة قليلاً حتى يصبح رطباً مائلاً.

يقدم ساخناً ويؤكل مع الأرز اللطيف والخبز الأبيض. الصلصة التي تترك في القدر والفاصوليا والصلصة الحامضة.

عرف السلق منذ زمن بعيد ويؤكل في الكثير من البلدان. الذي يصنع من السلق الأخضر كان من محبة ربات في روما في سبقتها. يشبه السلق السبانخ من حيث عذابه واللحم. ويستخدم في الحساء والصلصة. يصبح به الصلصة بقلل اللحم ويستعمل كسلطة من الخبز الممزوج المسطحة.



بازنجان بالشوم والليمون

طبق رئيسي من البازنجان ولحم الموزات والطماطم. يؤكل الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

| | |
|---|---|
| ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البازنجان | ○ ثلاث حبات من البصل ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ سبع حبات من الطماطم الناضجة | ○ ملعقة كبيرة من النعناع الجاف |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الخنم (الموزات) مقطع | ○ ملح ولفل بحسب الرغبة |
| ○ رأس ونصف من الثوم مدقوق | ○ عصير ليمونتين حامضتين |

التحضير

يُفصل البازنجان. يقشر ويقطع قطعاً متوسطة الحجم.

تُغسّس حبات الطماطم في الماء الساخن مدة دقيقتين ليسهل تقشيرها. تقشر وتقسّم الى نصفين وينزع منها البذر. يُقلى اللحم جيداً بالسمن. يسلق نصف سلق في الماء المضاف اليه البصلة والملح واللفل. يؤخذ مقدار كأس ونصف من مرق اللحم. يقشر البصل المتبقي ويقطع على شكل أهلة (أجنحة). توضع قطع اللحم في أسفل الوعاء. وتعد فوقها طبقة من البصل المقطع ثم طبقة من البازنجان وثالثة من الطماطم. يعاد وضع طبقة من البازنجان وأخرى من الطماطم. يصب مرق اللحم ويترك على نار متوسطة بعد ان يضاف اليه النعناع والثوم المدقوق وعصير الليمون. تخفّف النار ويترك حتى ينضج. يُقدّم الطبق ساخناً.

بقلة باللحم

طبق من البقلة مع اللحم المفروم أو قطع اللحم. يؤكل الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تتغذى البقلة من الأعشاب والأوراق الصفراء، ثم تقرم فرماً خشناً. تغسل جيداً وتصفى.

يقلّى البصل والثوم المدقوق بالسمن حتى يذبل. يضاف اللحم المفروم والملح والبهار ويقلب حتى ينضج أو يقلّى اللحم بالسمن ويسلق مع البصل والملح والبهار إذا كان قطعاً.

تضاف البقلة الى خليط اللحم المفروم والبصل وتترك على نار خفيفة مع إضافة قليل من الماء الساخن أو مرق اللحم حتى تنضج.

يمكن تزيين الطبق بشرائح الليمون وبعض شرائح البصل والطماطم.

المقادير

| | |
|---|-------------------------------------|
| ○ خمس عشرة حزمة من البقلة | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم أو المقطع بحسب الرغبة | ○ بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً |
| ○ رأس من الثوم مدقوق | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

البرغل

طبق سهل التحضير ولذيذ الطعم، يُقَمَّ مع اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| ○ كأسان من البرغل الخشن | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ ماء سلخن بحسب الحاجة |

التحضير

نار متوسطة حتى يبدأ بالغلان. يحمي السمن على نار خفيفة، يمكن تحميص البرغل بالسمن قبل وضعه في الماء والملح لتبدو حبات البرغل متفربة بعد نضجه.
يصب البرغل المصفى فوق الماء ويجب أن يكون مستوى ارتفاع الماء فوق البرغل بمقدار إصبعين.
يترك على نار متوسطة حتى يمتص الماء، تخفف النار، يصب السمن ويحرك ويترك حتى ينضج.

ينقى البرغل من الأوساخ ويفسل تحت الماء الجاري ويصفى، يوضع مقدار كأسين من الماء مع الملح في وعاء على



برغل بالفليفلة

برغل بالفليفلة المطحونة والطماطم والكوم. يقدم مع المخللات والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة

التحضير

يُحمص البرغل بملعقة من الزيت حتى يحمّر قليلاً. تقلى البصلة بالزيت وتضاف إليها الفليفلة المطحونة والكوم والملح والطماطم المقطعة. ويقلب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة، يصب قليل من الماء الساخن، وتبقى النار تحت الوعاء حتى يبدأ بالخيلان. يوضع البرغل المجمّص فوق خليط الطماطم والبصل ويتابع الطهو على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج البرغل من دون أن يجف ماؤه كثيراً.

المقادير

- كأس من البرغل الخشن
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من ثلاث حببات من الطماطم
- الفليفلة الحمراء الحريفة
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة

برغل بالفول

طبق سوري مغزٍ. اسفسه البرغل والفول واللحم يُقدّم الى جانب اللبن الزبادي أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

حتى لا يَسْوَنَ لونها، يصفى الفول ويقلّى بالسمن ثم يطهى بمرق اللحم ويعتدل المرق بزيادة الماء إذا نقص المرق. يقلّى اللحم مع الكزبرة بالسمن. يصب البرغل فوق الفول ونصف قطع اللحم والمرق. يضاف الملح ويتابع الطهو على نار متوسطة ثم خفيفة. يسكب البرغل في طبق التقديم ويوزّع على سطحه اللحم المتبقي والكزبرة والثوم.

المقادير

- كيلوغرام من الفول
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوقة
- مع البصل والملح واللّلال
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلّي الفول
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلّي الثوم والكزبرة
- كأس من البرغل الخشن المنقّى والمغسول
- ملح بحسب الرغبة
- كأسان من مرق اللحم
- مملعتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء أو
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

يقشر الفول وتؤخذ الحبات، تفصل ويحتفظ بها في الماء

عرف الفول منذ القديم، وكان يؤكل نخباً ويابساً ومطهواً. يعتبر الغذاء الرئيسي لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط. مركباته الغذائية هي: الماء والمواد البروتينية وبعض الأملاح المعدنية كالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين بـ.



برغل بالكماة

من الاطباق السورية الشهيرة، اساسه البرغل والكماة واللحم.
يقدم الى جانب اللبن الزبادي والسلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| ○ كاسان من البرغل | ○ سبع حبات كبيرة من |
| ○ الخشن | الكماة الطازجة او المعلبة |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ بصلة مفرومة فرماً ناعماً |
| ○ اللحم المفروم | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ مام بحسب الحاجة |
| ○ سم نباتي او من الزبدة | |

يُقلى البصل بملعة كبيرة من السمن حتى يذبل، يضاف
اللحم المفروم، يحرك حتى ينضج.
توضع الكماة المقطعة وتقلب حتى تذبل ويصير لونها
ذهيباً، يضاف الملح والفلفل والماء وتترك في الوعاء المغطى مدة
نصف ساعة أي حتى تقارب النضج.
يحمّس البرغل على نار خفيفة في المقلاة حتى يصير لونه
زهرياً ويضاف الى الوعاء مع الملح وقليل من الماء الساخن، اذا كان
الماء قليلاً، ويترك على نار متوسطة حتى يمتص البرغل الماء، تخفّف
النار ويترك عليها حتى ينضج، يذوب السمن المتبقي ويصب فوق،
البرغل والكماة، يحرك ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة جداً.
يقدم ساخناً.

التحضير

تنظف الكماة من الاتربة برأس سكين، تنقع بالماء ويعاد
تنظيفها، تنقع إلى قطع كبيرة الحجم.

مفريّة بالكاري

طبق رئيسي من المفريّة بالكاري والدجاج والحمص والبصل
والنوايل، يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يسلق البصل مع الحمص على نار خفيفة، وتوضع المفريّة
في مصفاة فوق الوعاء المحتوي على البصل والحمص، وتغطى
بقطعة من الشاش، تترك مدة ساعتين الى ثلاث ساعات على
نار خفيفة حتى ينضج كل من الحمص والمفريّة.
يؤخذ نصف خليط الحمص ويضاف الى قطع البصلجة
الخشالية من العظام، توضع الكراويا والكاري والبهارات والملح
مع خليط الدجاج والحمص وقليل من مرق الدجاج، تقلى
المفريّة بالسمن مع الكمية الباقية من الحمص والبصل مدة ربع
ساعة على نار خفيفة.
تقدّم المفريّة بالطبق مع صلصتها، إذا كانت الصلصة
قليلة الكثافة يمكن إضافة ملعة كبيرة من الدقيق وتقليبه
فيها جيداً لتلافي تشكّل الحبيبات.

المقادير

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من المفريّة | ○ ملعة صغيرة من |
| ○ كاس من الحمص | الكراويا |
| ○ المتنوع | ○ ملعة صغيرة من |
| ○ كيلوغرام من البصل | الكاري |
| ○ الصغير الحجم | ○ قليل من جوز الطيب |
| ○ بصلجة مسلوقة ومنزوع | ○ ملعة صغيرة من الملح |
| ○ عظمها | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ قليل من البهار الابيض | سمن نباتي |

فوليه

فول اخضر باللحم والثوم والكزبرة. يقدم مع اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام من الفول | ○ ملعقة كبيرة ونصف من |
| الاخضر | سمن نباتي |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ خمسة فصوص من |
| الغنم (الموزات) | الثوم مدقوقة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | الجالفة او ملعقتان |
| من الفلفل | كبيرتان من الكزبرة |
| ○ بصلة مقطعة | الخضراء المفرومة |

التحضير

يفسل الفول وينظف من الخيوط الجانبية ويقطع الى
نصفين ويوضع في الماء حتى لا يسود.
يسلق اللحم نصف سلق مع البصل والملح والفلفل. يقلل
الثوم المدقوق مع الكزبرة، بالسمن.
يضاف الفول المصفى إلى الثوم ويقلب الكل مدة عشر
دقائق. يصب اللحم ومرقه بحيث يغمر الفول. يترك الكل على
نار متوسطة حتى يبدأ بالفليان، تخفف النار ويتابع الطهو
حتى يتم النضج.



فول اخضر مدقس

فول اخضر متبل بالثوم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من الفول الاخضر | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين | ○ ربع كاس من زيت الزيتون |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |

التحضير

ينظف الفول من الخيوط الجانبية وتؤخذ حباته ثم تغسل وتترك في الماء حتى لا يسود لونها. تغمر الحبات بالماء وتسلق حتى تتضجع. يخلط الثوم المدقوق مع عصير الليمون والبصل والملح والبقدونس المفروم والزيت خلطاً جيداً وتضاف حبات الفول المسلوقة. يقدم الفول ساخناً أو بارداً، مزيناً بالبقدونس.

بازلاء

طبق رئيسي من البازلاء واللحم والطماطم والجزر. يقدم الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من البازلاء الخضراء او علبة كبيرة من البازلاء المعلبة | ○ كاسان من مرق اللحم كاسان من عصير الطماطم او ملعقتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) منوبتلن بالماء السلقن |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم الغنم (الموزات) مقطع | ○ بصلة كبيرة مقطعة |
| ○ اربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة | ○ اربع حبات من الجزر مقطعة دائرياً |
| ○ ملح وقليل بحسب الرغبة | |

التحضير

يقلى اللحم بالسمن ثم يسلق مع البصلة والملح والفلفل

حتى يقارب النضج. يمكن الاستعاضة عن قطع اللحم بشرائح منه او بكرات الكفتة المشوّة بالصنوبر بعد قليها بالسمن، ويمكن اضافة حبتين من البطاطا مع الجزر الى البازلاء. اذا استخدمت حبات البازلاء الخضراء فين سلقها يحتاج الى مدة اطول.

تضاف البازلاء اللوحة بقليل من السمن والجزر المقطّع والطماطم وعصيرها والملح الى اللحم ومرقها.

يترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ بالفليان. يصحّح الملح، تحقّق النار، ويتابع الطهو. بعد ان يتم النضج، تمسك البازلاء في طبق التقديم.

لا يستغرق طهو الفول الاخضر وقتاً طويلاً وهذا ما يميزه عن الفول المجفف. يزداد طعمه لذة عندما يطهى مع قلوب الارضي شوكي. يحفظ الفول الاخضر طيلة ايام السنة في الثلاجة ليستهلك في غير موسمه.



فريكة

دجاج مع الفصح الأخضر المشوي، من الأطباق السورية الشهية. يقدم مزينة باللوز والصنوبر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقلى لحم الموزات أو الدجاج بملعقة كبيرة من السمن حتى يصمُر من كل جوانبه.

يلحم اللحم أو الدجاج بالماء، وتضاف اليه البصلة المقشرة والملح والفلفل الأسود (البهار)، ويترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يحتفظ باللحم أو الدجاج جانباً بعد نزع عظمه ويصفى المرق.

تنقى الفريكة من الشوائب ثم تغسل وتصفى. يوضع مرق اللحم أو الدجاج على النار مع ملعقة متوسطة من السمن ويصحم ملحه، عندما يبدأ المرق بالغليان تضاف الفريكة المغسولة والمصفاة ويعمّر ماؤها ليكون ارتفاع الماء أعلى بمقدار إصبعين من مستوى ارتفاع الفريكة. تترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تخفّف النار تحتها ويراعى عدم تحريكها أثناء الطهو. تحمّر ملعقة من السمن وتوضع فوق الفريكة الناضجة. تقدّم ساخنة مزينة باللحم المقطّع والمفروم أو بقطع الدجاج مع اللوز والصنوبر.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم والمقلي بسمن نباتي | ○ نجاجة واحدة أو نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بحسب الرغبة |
| ○ نصف كأس من الصنوبر المفلى والمحمّص بسمن نباتي | ○ بصلة مقشرة ومنظفة |
| ○ نصف كأس من اللوز المفلى والمحمّص بسمن نباتي | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ كأسان من الفريكة | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الاسود) |

فاصوليا حب

فاصولياء باللحم والثوم وصلصة الطماطم. تقدم سلخنة الى جانب الارز.

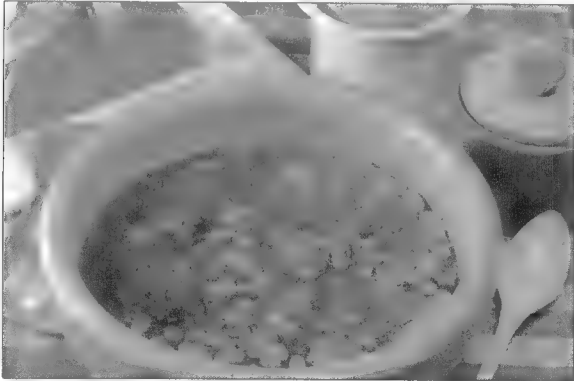
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى حب الفاصولياء ويغسل وينقع ليلة كاملة في الماء المضاف اليه ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم حتى تصير قشرة الحب طرية ثم يغسل ويصفى.
يقبل البصل واللحم بالسمن وتضاف اليهما حبات الفاصولياء ويقلب الكل مدة عشر دقائق.
يضاف عصير الطماطم والملح والبهار ويغمر الكل بالماء ويترك على نار متوسطة ثم تخفف النار.
يضاف الثوم المدقوق ويتابع الطهو حتى ينضج الحب ويثخن المرق. يقدم الطبق ساخنا.

المقادير

- نصف كيلوغرام من حب الفاصولياء الابيض
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة كبيرة مفرومة
- سبعة فصوص من الثوم مبشورة
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم





فاصوليا خضراء

طبق رئيسي من الفاصولياء الخضراء مع اللحم والطماطم.
يُقدم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقال اللحم بملقعة من السمن حتى يحمر ثم يضاف اليه الماء والبصلة المقطعة والملح والفلفل الاسود ويترك على نار متوسطة في وعاء مغلى حتى ينضج.
يمكن اضافة الكزبرة اليابسة.
تزال الخبيط الجانبية من حبات الفاصولياء وتقطع قطعاً متوسطة تفصل وتصفى.
تلوح قطع الفاصولياء بالسمن المتبقي حتى تذبل، تضاف اليها الطماطم وعصيرها ومرق اللحم، يصحح الملح وينثر الفلفل ويضاف النوم المدقوق وتترك على نار متوسطة في الوعاء المغلى حتى تبدأ بالغليان. تخفف النار وتترك حتى تنضج، يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) | كاسان من عصير الطماطم |
| كيلوغرام من اللحم المقطع | بصلة مقشرة ومقطعة |
| ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | قليل من الملح والفلفل الاسود |
| ثلاثة فصوص من الثوم | اربع حبات من الطماطم |
| مقشرة ومدقوقة | مفسولة ومقشرة ومقطعة |
| كاسان من مرق اللحم | |

لَبَنِيَّة

طبق مخبُز من اللبن الزبادي الساخن والنعناع. يمكن أن يؤكل مع الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُفصل قطع اللحم، تُقلى بالسمن حتى تحمر، تُضاف إليها البصلة المقطعة والملح والفلفل والقرفة. تغمر بالماء، تُسلق في وعاء مُغطى على نار متوسطة حتى تنضج. يُطهى اللبن الزبادي بعد إضافة النشاء المذوّب بالماء والملح إليه، على نار متوسطة مع الاستمرار بالتحريك في اتجاه واحد بملعقة خشبية، حتى يبدأ بالغليان. يُضاف إليه مرق اللحم وقطع اللحم والأرز المسلوق، ويُحرّك باستمرار حتى يغلي. يُترك الوعاء بلا غطاء. يُخلط الثوم المدقوق مع النعناع ويوضع فوق مزيج اللبن الزبادي. يمكن استبدال النعناع بالكزبرة الخضراء أو اليايسة أو بالريحون. يتابع الطهو مدة خمس دقائق أخرى، تقدم اللبنيّة مع الأرز أو البرغل، ويمكن أن تضاف إليها اقراص الكبة المحصّنة.

المقادير

- كيلوغرامان من اللبن الزبادي
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث كاس من الأرز مسلوق
- ملعقة متوسطة من النعناع الجاف
- بياض بيضة أو ملعقة كبيرة من النشاء (الكورن فلور) المذوّب في الماء
- بصلة مقنبرة ومقطعة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل وقرفة بحسب الرغبة

فتة اللسانات

التحضير

تُفصل اللسانات جيداً بالماء والصابون والفرشاة. تُسلق مع الملح والبهارات (بهار، قرفة، فلفل، جوز الطيب) والبصل، يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى تنضج اللسانات. ترفع وتنزع قشرتها الخارجية. تقطع الى قطع صغيرة. تعاد الى الوعاء لتحافظ على سخونتها. يُقطع الخبز بسكين الى مربعات متوسطة الحجم، تقلى بالسمن أو تحمص بالفرن، ثم تُرتّب في طبق التقديم، وتُسقى بمرق اللسانات المُصفّاة.

يُمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق وعصير الليمون وملعقتين من مرق اللسانات ويصب المزيج فوق الخبز المحمص. تُوزع قطع اللسانات فوق اللبن، يُزين الطبق بالنعناع والبقدونس المفروم والصنوبر المحمص بالسمن. يقدم على الفور قبل أن يطرى الخبز.

يمكن إضافة مقدار ربع كاس من الخل أو قليل من عصير الليمون الى ماء سلق اللسانات. يمكن أيضاً إضافة ملعقة من الطحينة الى مزيج اللبن الزبادي.

لسانات مع الخبز المحمص واللبن الزبادي. تقدم مزينة بالصنوبر المحمص والنعناع والبقدونس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- خمسة لسانات غنم أو لسان عجل
- رغيفان من الخبز العربي
- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- بصلة مقنبرة مقطعة
- عصير ليمونة حلوة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص
- سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من النعناع
- الأخضر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- سمن نباتي لقلي الخبز



مراحل اعداد هذا
الصنف الدسم دقيقة
وأخرها ترتيب المواد في
طبق التقديم بشكل مشه.

فتة الكدوس

من الأطباق الدمشقية الشهيرة. بالذئجان محشو باللحم مع
اللبن الزبادي. يقدم مع الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة
الطهو: خمسون دقيقة.

التحضير

يُغسل الباذنجان. يُجوّف قليلاً. يُعاد غسله ثم يُصفى.
يُحمّر الصنوبر بالسمن، يُرفع ويوضع مكانه اللحم المفروم.
يُقلب مع الملح والبهار حتى ينضج.
يُخلط الصنوبر مع اللحم وتحشى به حبات الباذنجان،
وتُغلف بقطعة من اللب حتى لا يخرج المشو في أثناء الطهو.
يمكن استبدال الباذنجان بالكوسا وتُتابع الطريقة نفسها
في الطهو، فيسمى الطبق «فتة المكورة».
تقل حبات الباذنجان بالسمن وتقلب جوانبها على نار
خفيفة حتى تذبل ثم ترفع. يقلى البصل بالسمن حتى يذبل.
يضاف اليه عصير الطماطم والملح والبهار وقليل من الماء
الساخن. يصب ديس الرمان ويترك الكل على نار متوسطة
حتى يغلي فيضاف اليه الباذنجان.
تخفف النار ويترك عليها الباذنجان حتى ينضج. يحمّر
الخبز ويرتب في طبق الفرن ويسقى بقليل من المرق. يمزج
اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والطحينة ويصب المزيج فوق
الخبز. يوزع الباذنجان عليه ويضاف اليه قليل من مرقه.
يزين الطبق بالصنوبر واللوز.
يوضع على نار خفيفة حتى يسخن الخبز.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

| | |
|---|--|
| ○ كاسان من عصير الطماطم | ○ كيلوغرام من الباذنجان |
| ○ ملعقة كبيرة من دبس الرمان (رب) | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو زبدة لاني الباذنجان | ○ نصف كاس من الصنوبر |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي لتحميص الخبز وأخرى لقل اللحم | ○ كيلوغرام من اللب الزبادي |
| ○ ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من الطحينة |
| ○ نصف كاس من الصنوبر واللوز | ○ فلفل من الثوم مدقوقان |
| ○ المقشران والمحمصان بسمن نباتي | ○ بصلة كبيرة مفرومة (اجنحة) |
| | ○ رغيفان من الخبز العربي مقسمان الى مربعات |

فتة الخل

طبق من الخبز المسقى بمرق اللحم، يؤكل بعد صب اللبن الزبادي على الخبز وإضافة اللحم والكلى.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

تُزال قشرة الكلى الخارجية، تُغسل وتُسلق على نار متوسطة مدة ربع ساعة، تُرفع وتُقسم كل قطعة الى قسمين.

يُقشر البصل ويُقطع الى اجنحة، يُقلى بالسمن حتى يذبل ثم يُرفع، يُقلى الثوم المدقوق قليلاً، ثم يُرفع وتُقلى الكلى المقطعة.

تُحمر قطع اللحم بالماء وتُسلق على نار متوسطة حتى تظهر الرغبة (الزئرة) على السطح، فترال بملقعة متعددة الثقوب، تضاف القرقة وورق الغار والملح والبهارات ويُترك اللحم على نار متوسطة حتى يقارب النضج، يُضاف اليه البصل والثوم والكلى والسمن والخل ويُتَاج الطهو حتى يتم النضج، يُخلط اللبن الزبادي جيداً مع الطحينة والليمون وفصين من الثوم المدقوق.

تُرتب قطع الخبز المحمص في طبق قليل العمق، وتُسقى بمرق اللحم، يُصب عليها خليط اللبن الزبادي والطحينة ويضاف اللحم والكلى والبصل والبندونس المفروم، يُقدم الطبق قبل ان يبرى الخبز.

المقادير

| | |
|----------------------|-------------------|
| كيلوغرام من لحم فخذ | كيلوغرام من الخبز |
| الغنم (الموزات) مقطع | العربي محمصان |
| نصف كيلوغرام من كلى | بالزبدة |
| الغنم | عصير نصف ليمونة |
| رأسان من اللوم | حليضة |
| مدقوقان | قليل من البندونس |
| ثمانى بصلات | المفروم ناعماً |
| ملقعة كبيرة من | ملح وفلفل وبهار |
| الطحينة | بحسب الرغبة |
| ملعقتان كبيرتان من | كاس او كاس ونصف |
| سمن نباتي او زبدة | من الخل |
| كيلوغرام من اللبن | ورقة من الغار |
| الزبادي | عودان من القرقة |

تسقية

من الأطباق الشعبية، تقدّم على نوعين، مع السمن او مع الزيت. تؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة التلج: عشر ساعات

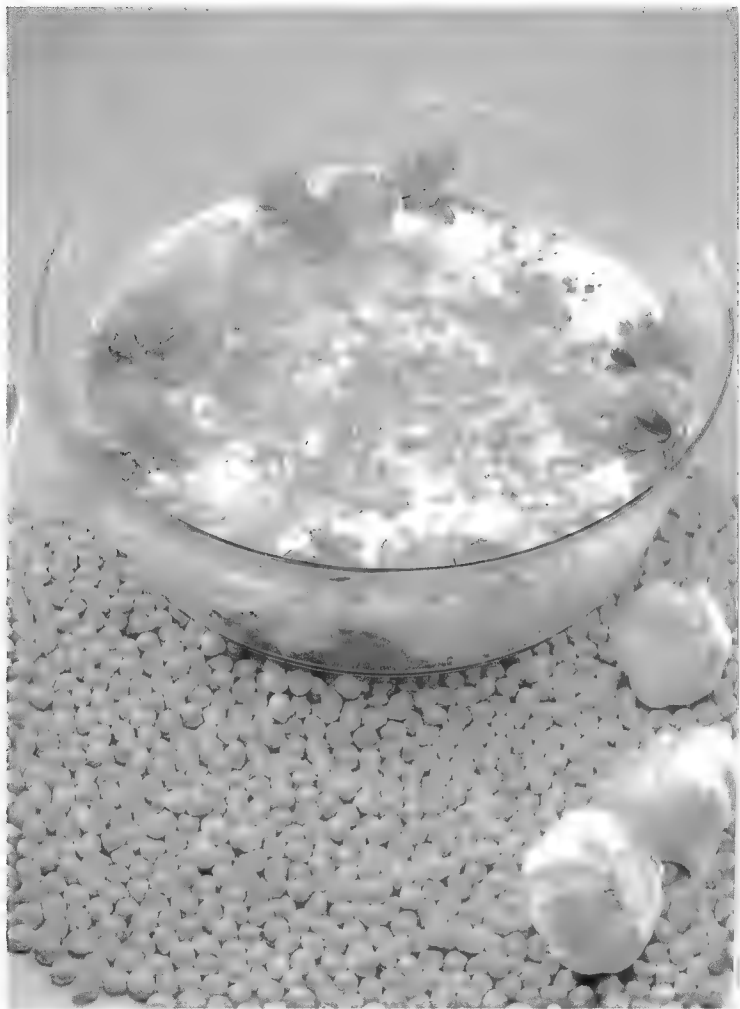
التحضير

يُنقى الحمص من الأوساخ ويُنقع مع بيكرينات الصوديوم مدة عشر ساعات، تُغسل ويسلق على نار متوسطة حتى ينضج، يُقلى الصنوبر بالسمن حتى يصير ذهبي اللون، يُرتب الخبز المحمص في طبق عميق، يمزج اللبن مع الطحينة والثوم والملح جيداً.

يوضع الحمص فوق الخبز ويصب فوقه ماء السلق وقليل من السمن، يضاف مزيج اللبن الزبادي وما تبقى من السمن والصنوبر، يزيّن الطبق بالقليلة ويقدم ساخناً.

المقادير

| | |
|----------------------|--------------------|
| نصف كيلوغرام من | فصان من اللوم |
| الحمص | مدقوقان |
| كيلوغرام من الخبز | ملقعة كبيرة من |
| العربي المحمص بالسمن | الطحينة |
| والمسمن | ملح بحسب الرغبة |
| ملعقتان كبيرتان من | نصف ملقعة صغيرة |
| سمن نباتي | من اللبيلة الحمراء |
| نصف كاس من | ربع ملقعة صغيرة |
| الصنوبر | من بيكرينات |
| كيلوغرام من اللبن | الصوديوم |
| الزبادي (الراكب) | |



ترت بالبيض

طبق سريع التحضير من الخبز العربي واللبن الزبادي.
يوضع قرص من العجة فوقه، يؤكل ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ربع ساعة.

المقادير

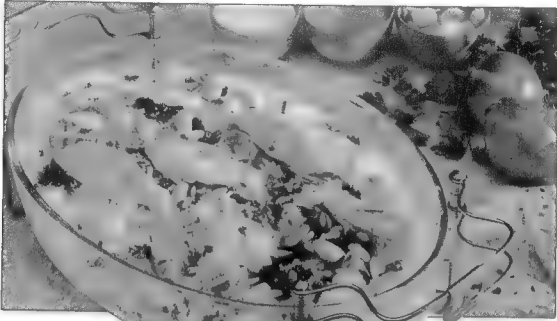
- نصف كيلوغرام من
- اللحم المفروم
- كيلوغرام من اللبن
- الزبادي
- رغيفان من الخبز
- العربي مقطعين
- ملعقة كبيرة من سمن
- نباتي
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- سبع بيضات
- ملعقة كبيرة من
- الطحينة
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة
- زيت نباتي أو سمن
- نباتي لقل الخبز
- قليل من البقدونس
- المفروم

التحضير

يُنكّل اللحم بالملح والفلفل، يُقل بالسمن حتى يحمر. يُمكن
الاستغناء عن اللحم والاكتفاء بالبيض المقلي. يُمزج اللبن
الزبادي مع الطحينة والثوم المدقوق والملح. يُحصّص الخبز
بالسمن ويُرتب في طبق.

يقلى البيض بالسمن ويخلط أو يترك بشكل عينات ثم ينثر
الملح والفلفل. يصبّ مزيج اللبن الزبادي فوق الخبز في الطبق.
يضاف البيض ويوزع عليه البقدونس. يُقدّم ساخناً.





ففة الدجاج

طبق من الارز والدجاج واللبن الزبادي. يزِين بالبقدونس المفروم ويقدم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُسل الدجاج وينظف جيداً، يُغلى بالسمن حتى يَحمَرَّ، يُغمر بالماء وتُضاف اليه البصلة والملح والبهار والقرفة. يُسلق على نار خفيفة حتى ينضج ويحتفظ بكأس من مرقه جانباً. يُقطع الخبز الى مربعات، تُحمَر بالسمن قليلاً. يُمزج اللبن الزبادي مع الطحينة والثوم المدقوق وعصير الليمون مزجاً جيداً. يُرتب الخبز في طبق يَمكز، وضعه على النار. يُسقى الخبز بقليل من مرق الدجاج الساخن. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الارز فوق الخبز، يُصب مزيج اللبن الزبادي فوقه ويضاف الارز فوق اللبن الزبادي بحيث يغطيه. تُوزع قطع الدجاج على السطح. يُزين الطبق بالبقدونس المفروم والطحينة الحمراء، واللوز والصنوبر المحمصين. يقدم قبل ان يطرى الخبز. يُمكن وضع الطبق فوق نار خفيفة جداً حتى يسخن اللبن الزبادي والخبز.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ عصير نصف ليمونة حامضة | ○ كاسان من الارز المطبوخ |
| ○ ملعقة كبيرة من الطحينة | ○ دجاجة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الطحينة الحمراء | ○ رغيفان من الخبز العربي |
| ○ الملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة | ○ كيلوغرام من اللبن الزبادي |
| ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً | ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ لوز وصنوبر محمصان | ○ بصلة مقطعة |
| | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي لتحميمص الخبز |
| | ○ أخرى لسلق الدجاج |



أوزي

بأصابع اليد. يقل اللحم المقطّع بالسمن مع رشّة من الملح والفلفل ثم يضاف اليه قليل من الماء ويترك حتى يبلضج. يقلّي الصنوبر بملعقة من السمن حتى يحمر فيرفع منه ويوضع اللوز في السمن ذاته مع استمرار التقليب الى أن يحمر.

ينقع الأرز بالماء المغلي المالح، يغسل ويصفى ويطهى بالطريقة العادية المتبعة في طهو الأرز الأبيض.

يمكن تمضير العجينة في المنزل بطريقة عمل العجينة المورقة. يحمي الفرن عند الابتداء بتحضير الأوزي فتدهن الصينية الخاصة بالفرن بالسمن.

يضاف الى الأرز المطبوخ البازلاء واللحم الناضج واللوز والصنوبر والملح والفلفل ويقلب الكل حتى يتجانس.

ترقّ العجينة بشوك أو تفرش إحدى الرقائق الجافة بحذر ثم تقطع الى اقراص.

يدهن طبق بالسمن وتوضع فيه اقراص العجين. يوزّع عليها الحشو ويهرس.

تطوى جوانب كل قرص من العجين فوق خليط الأرز والبازلاء واللحم. بحيث تغطي الخليط ويضغط جيداً حتى يشكل كرة مسطحة الوجه ويقلب باليد.

ترتب الاقراص في الصينية وتوضع في فرن حار بعد وضع قليل من السمن على وجه كل قرص وتترك فيه حتى يحمر سطحها.

من الممجنات السورية الشهيرة والشهية. تحوي الأرز واللحم والبازلاء والصنوبر واللوز. تقدم ساخنة الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ○ كاسان من الأرز | ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز |
| ○ نصف كيلوغرام من حبات البازلاء | ○ عجينة جاهزة (بيف باستري) لو رقائق |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المقطع (راس عصفور) | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |

التحضير

تسلق حبات البازلاء بالماء مع قليل من السمن حتى تنضج. تصفى ويحتفظ بها جانباً. يسلق اللوز مدة خمس دقائق حتى يسهل نزع قشرته الخارجية بالضغط عليه

مجدرة بالارز

طبق سوري مغزٍ يحوي العدس والأرز والبصل. يقدم ساخناً مع السلطة أو بارداً مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهي: ساعة وربع.

التحضير

ينقى الأرز وينقع بالماء البغلي المالح مدّة ساعة، يغسل ويصفى. ينقى العدس ويسلق على نار متوسطة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الأرز والملح ويحرك. يجب أن يغطي الماء الخليط بمقدار اصبعين.

يترك الأرز والعدس في الوعاء المغطى على نار خفيفة. يقلّي البصل بالسمن حتى يحمّر لونه.

يوزع السمن المحمّى مع قليل من البصل المحمّر فوق خليط الأرز والعدس ويقلب حتى يتشرب السمن.

يقدم في طبق التقديم ويزين بالبصل المحمّر ويؤكل ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ○ كأس من الأرز | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من | سمن نباتي أو نصف |
| العدس | كأس من زيت نباتي |
| ○ ثلاث كؤوس من الماء | ○ بصلتان مقطعتان إلى |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | شرائح |





مقلوبة الباذنجان

قالب من الأرز واللحم والباذنجان. مثير للشهية. يقدم ساخناً مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ○ كاسان من الأرز | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي لذي |
| ○ كاسان من مرق اللحم | ○ الباذنجان |
| ○ حبة من البصل | ○ صنوبر ولوز محمصان |
| ○ كيلوغرام من الباذنجان | ○ بسمن نباتي |
| ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة | |

التحضير

ينقى الأرز من الأوساخ ويفسل وينقع بالماء اللذي المضاف إليه ملعقة من الملح مدة ساعة إلى ساعتين ثم يغسل بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه.

يقشر الباذنجان ويقطع طولياً أو بشكل حلقات. يقلى

بالسمن حتى يصير ذهبي اللون ثم يجفف على ورق نشاف. تقل قطع اللحم بالسمن ويضاف إليها البصل والفلفل والملح. تغمر بالماء وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يصفى مرق اللحم ويحتفظ بمقدار كاسين منه وتوضع قطع اللحم جانباً.

توضع ملعقتان من الأرز المصفى في قعر الوعاء حتى لا تلتصق قطع الباذنجان واللحم في أثناء الطهو.

ترتب قطع اللحم المسلوق فوق الأرز ويحتفظ بقسم منها لوضعها فوق قطع الباذنجان المقلية.

ترتب قطع الباذنجان المقلية والمصفأة فوق قطع اللحم وعلى الجوانب ويضاف القسم الباقي من اللحم.

تضاف الكمية الباقية من الأرز المصفى فوق قطع الباذنجان المقلية واللحم المسلوق.

يصب مقدار كاسين من مرق اللحم الساخن تدريجاً حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان.

يترك الأرز حتى يقارب النضج ويجف المرق ثم يقلب في صينية أكبر من الوعاء بحذر ويتابع طهوه على نار خفيفة حتى ينضج القسم الثاني من الأرز.

يزين الطبق باللوز والصنوبر ويقدم ساخناً.

ارز باللحم

طبق من الأرز المسلوق مع اللحم المفروم. يُقدَّم الى جانب سلطة الخس أو الملفوف أو سلطة اللبن الزبادي والخيار.

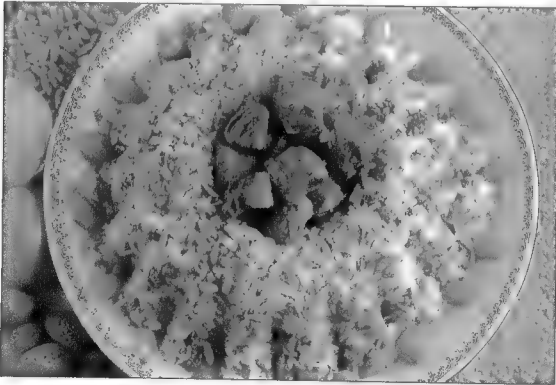
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة .

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلو غرام من اللحم المفروم المقلّي | ○ نصف كاس من اللوز المقشر والمحمص بسمن نباتي |
| ○ كيلوغرام من اللحم (الموزات) مقطع ومسلوق | ○ كاسان من مرق اللحم |
| ○ كاسان من الأرز | ○ ملعقتان من الفستق الحلبي المحمص قليلاً |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ بسمن نباتي |
| ○ نباتي لطهو الأرز | ○ نصف كاس من الصنوبر المحمص |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ بسمن نباتي |

التحضير

يحمّى السمن على نار متوسطة ويصب فوقه مرق اللحم الساخن والملح ويترك حتى يغلي. يضاف قسم من اللحم المفروم ثم الأرز ويحرك بحذر ويترك في الوعاء المغطى على نار خفيفة. عندما يتم نضج الأرز يخلط مع بقية اللحم المفروم المقلّي واللوز والفستق والصنوبر خلطاً جيداً. يقدم في الطبق بشكل قالب على أن يوضع لحم الموزات في الوسط ويرش فوقه البهار.



فتة الأرز باللحم

طبق أساسه الخبز المحمص واللبن الزبادي والأرز المسلوق واللحم المطبوخ بصلصة الطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

يقلى اللحم بملعقة سمن من كل جوانبه، يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة وصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، يقسم الخبز الى مربعات صغيرة.

ينقى الأرز من الأوساخ وينقع بالماء المغلي المملح مدة ساعة الى ساعتين ثم يغسل بالماء ويصفى ثم يطهى بالطريقة العادية.

يضاف الى اللبن الزبادي، عصير الليمون وفصوص الثوم المدفوقة ورشة من الملح والطحينة ودبس الزمان ويحرك المزيج جيداً.

يحمّر الخبز في كمية السمن المتبقية ويرتب في طبق ويسقى بمرق اللحم المصفى.

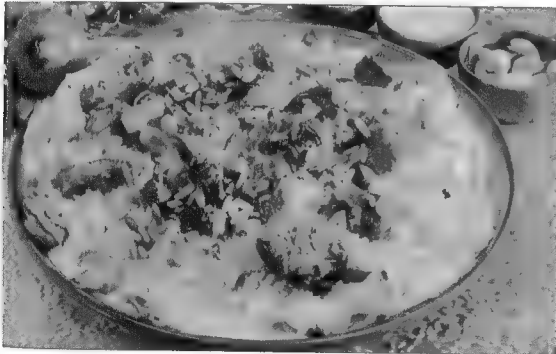
يصب مزيج اللبن والثوم والطحينة فوق الخبز المحمص بحيث يغطيه كله.

يوزع الأرز الساخن فوق مزيج اللبن.

يوضع اللحم فوق الأرز ويزين الطبق باللوز والصنوبر المحمصين، يقدم على الفور حتى لا يطرى الخبز.

المقادير

- كاسان من الأرز
- كيلوغرام من اللحم
- مقطع الى قطع متوسطة
- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من اللبن
- الزبادي
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من
- الطحينة
- ملعقة كبيرة من صلصة
- الطماطم
- رغيغان من الخبز العربي
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- بصلة
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفلفل
- عصير نصف ليمونة
- حامضة
- كاس من مرق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة
- من دبس الزمان
- ملعقتان كبيرتان من
- الصنوبر المحمص
- بسمن نباتي
- ملعقة كبيرة من اللوز
- المحمص بسمن نباتي



طريقة تقديم هذا الصنف من مراحل اعداده الأساسية ويحرص في ترتيب مواد على الانسجام بين الوانها.



طبق رئيسي مواءه
الاساسية تجعل منه
وجبة كاملة. وطريقة
تزيينه وتقديمه تتطلب
خبرة واتقاناً.

ارز بالدجاج والكاري

طبقات من الارز والخضر واللحم. تقدم ساخنة ومزينة بقطع
الدجاج الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الجزر بالماء ثم يقشر ويقطع الى قطع صغيرة تسلق
بقليل من الماء مع نصف ملعقة من الزبدة حتى تنضج. تسلق
حبات البازلاء بقليل من الماء مع باقي الزبدة.
يقلى اللحم بالسمن. يملح ويهرس ويصب قليل من الماء فوقه
ويترك حتى ينضج في وعاء مغطى.
يضاف الى مرق الدجاج الماء والكاري والملح ويترك الوعاء
مغطى على نار متوسطة حتى يغلي المرق.
يضاف الارز الى مرق الدجاج ويحرك رويداً بملعقة ويترك
على نار متوسطة حتى يمتص المرق. تخفف النار تحت الارز
ويضاف اللحم المقلّى.
توزع حبات البازلاء والجزر المسلوق فوق الارز ويترك الكل
على نار خفيفة حتى ينضج.
تضاف الفليفلة المفرومة الى السواء. حين ينضج الارز
يقلّب بحر. يصب الارز في طبق. توضع على جوانبه قطع الدجاج
ويزين باللوز والصنوبر وأسياخ اللحم المشوي مع البصل
والفليفلة.
يمكن اضافة انواع مختلفة من الخضر (فاصولياء، فطر،
ذرة...)

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز
- الطويل (الاميركي)
- المفصول
- نصف كيلوغرام من
- اللحم (مقطع بحجم
- رأس عصفور)
- دجاجتان مسلوقتان
- ثلاث حبات من الجزر
- ربع كيلوغرام من
- حبوب البازلاء
- أربع كؤوس من مرق
- الدجاج المصلى
- كأس من الماء الساخن
- حبتان من الفليفلة
- الحمراء والخضراء
- مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من
- الكاري
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من السمن
- ملح والفلفل بحسب
- الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من
- الصنوبر المحمص
- بالسمن
- ملعقتان كبيرتان من
- اللوز المحمص بالسمن
- نصف كيلوغرام من
- اللحم المشوي
- فليفلة وبصلات صغيرة
- مشوية للتزيين

طريقة تحضير الكبّة

هذه الوصفة صالحة لصنع أنواع مختلفة من الكبّة عذبة المذاق هذه يمكن أن تعدّ في صينية أو تجمد وتحتّى يمكن أيضاً قليها في جليدها مع الزرق أو من لونه عند الانتهاء، خاصة، مدة التخمير نصف ساعة، مدة الطبخ نصف ساعة.

المقادير

| مقادير عجينة الكبّة | |
|----------------------------|-----------------------|
| ○ عشرين من البرغل الناعم | ○ نصف ملعقة صغيرة من |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ رابع ملعقة صغيرة من |
| ○ الخام (الزهر) مدقوق | ○ الألفalfa المطبوخة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ ماء بارد لمحض |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ رابع ملعقة صغيرة من |
| ○ من البهار | ○ الثوم |
| مقادير الحشو | |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ رابع ملعقة صغيرة من |
| ○ اللحم للزورق | ○ البهار |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من صحن | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ من اللحم | ○ من الملح |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من | ○ من اللحم |
| ○ قليل من الزورق للزورق | ○ القصور للزورق |

التحضير

يغلى البرغل في الأوساخ يغسل بالماء الجاري، يقطع في قش من الماء فيه سبعة من طعمه.
يطبخ البرغل بوزن واحدة مع البصلة في معلقة اللحم على أن يكون مبرداً بالماء.
تضاف الزهرة المدقوقة إلى البرغل المطبوخ وتخلط معه جيداً.
جوداً يملأه أو يملأه دليلاً بالماء.
يتم حصد البرغل والزهرة باليد والبرغل والزهرة والفتحة ويرفع حتى يمتلئ الكيل.
يتم طبخ حديد البرغل والزهرة لتتأكّد مطبوخة اللحم يحمّل.
حديد البرغل والزهرة باليد، يستعمل الماء البارد حتى تتشكل عجينة لماء برجة متمسكة.
يغمر الحشو 90% من اللحم في مقلّا ويقلى في الفصل لتدريج تماماً حتى يذبل ويصبح شفافاً. يضاف أنه اللحم المفروم والمالح والبرغل والمالح حتى يصير نكهة لمذاق يضاف إليه المسوي والزهرة.

كَبَّةُ بِالْأَرْزِ

كبة بالآرز محشوة باللحم والصنوبر والفسق واللوز. تقدّم ساخنة مع الحمّة أو السلطة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقلى اللحم بالسمن لعدّة دقائق حتى يتحول لونه الى بنيّ دلكن. يضاف الصنوبر المحمص واللوز والفسق مع قليل من الملح والفلفل.
يفسل الأرز جيداً ثم يسلق بالماء مع قليل من الملح والزعفران قبل يوم من تحضير الكبة ويترك في المصفاة حتى يصفى. يطحن في اليوم الثاني في مطحنة اللحم دورة واحدة ثم يخلط مع البصلة للبشورة. يستعمل السمن عوضاً عن الماء في جبل عجينة الكبة وتجفيفها ثم اقفالها وذلك بدهن الأصابع بالسمن ثم تجويف قطعة الكبة بشكل بيضوي وحشوها ثم لصق اطرافها بالضغط عليها براحه اليد حتى تتماسك جيداً. يراعى عدم خلط الحشو بقشرة الكبة الخارجية حتى لا تتفكك في أثناء القلي. تقلى بالسمن الذي يفمر الكبة كلاً ثم تخرج عند تحول لونها الى ذهبي. في أثناء القلي تبعد كل قطعة من الكبة عن الأخرى حتى لا تلتصق بها. تقدم ساخنة.

المقادير

| | |
|---|---|
| ○ ثلاث كؤوس من الأرز | ○ ملعقة صغيرة من الزعفران لاعطاء الأرز لوناً أصفر |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ماء للسلق | ○ ملعقة كبيرة من السمن النباتي |
| ○ بصلة مبشورة | |
| مقادير الحشو | |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص |
| ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر والمحمص | ○ بسمن نباتي وملحهما من الفسق الحلبي المقشر |
| ○ بسمن نباتي | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من اللطفل | ○ ملح بحسب الرغبة |

كَبَّةُ سَفْرَجْلِيَّة

كبة السفرجل مطهية بمرق اللحم. تقدّم ساخنة مع الفليفلة الخضراء.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

تحضّر اقراص الكبة بطريقة عمل «كبة البنديرة» وبالحجم نفسه. يسلق اللحم مع العظم نصف سلق. يفسل السفرجل جيداً بالماء (ويمكن تقشيرها لمن يرغب) ثم يقطع إلى أربعة أقسام أو أكثر بحسب حجم السفرجل، يضاف مع الثوم والتنعاع وصلصة الطماطم وعصير الليمون والملح والفلفل والسمن الى اللحم ومرقه ويترك على نار معتدلة حتى ينضج السفرجل ويثخن المرق. يضاف السكر ثم اقراص الكبة ويترك مدة ربع ساعة تغلي مع المرق. تقدّم الكبة السفرجلية ساخنة.

المقادير

| | |
|--|--------------------------------------|
| ○ عشرون قرصاً من الكبة الجوفّة | (انظر «كبة البنديرة» ص ٣١٨) |
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم (الوزنات) يعظمه | عصير ليمون حامض بحسب الرغبة |
| ○ ستة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ كيلوغرامان من السفرجل | ○ ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم أو ثلاث كؤوس من عصير الطماطم | ○ ملعقة صغيرة من التنعاع الجاف |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ نصف ملعقة صغيرة من اللطفل (البهار) |

كَبَّةٌ بِالْحَمِيسِ

كبة محشوة باللحم والبصل والصنوبر والجوز ومطهورة مع اللحم. تقدّم ساخنة الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

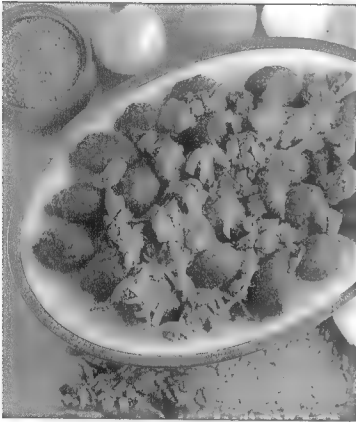
- كاس ونصف من البرغل
- بصلة مقسمة
- الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- الخنم أو العجل (الهربة)
- زيت نباتي للقلي
- ربيع نباتي للقلي

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربيع ملعقة صغيرة من نباتي
- قليل من الصنوبر
- ربيع ملعقة صغيرة من الملح
- المحمص والجوز المفروم

مقادير الصلصة

- نصف كيلوغرام من اللحم مقطع
- ملح
- حبتان من البصل
- كبيرتان مفرومتان خشناً
- كاس من الماء



التحضير

تحضّر الكبة وتحشى بطريقة تحضير كبة البندورة، (ص ٢١٨)، ثم تقلى بالزيت الحامي.
يذوّب السمن في وعاء على نار معتدلة ويقلى فيه البصل حتى يذبل ثم يضاف اللحم المقطع ويقلّب.
يصب قليل من الماء مع الملح والفلفل فوق اللحم المقطع المقلّي ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
تضاف اقراص الكبة المقلية الى الوعاء وتقلّب مع اللحم والبصل وتترك مدة عشر دقائق قبل تقديمها.
تسكب الكبة بالحميس في الطبق وتزين بصلصتها. تقدم ساخنة.

الفضل الشروط المناخية الملائمة لنمو البصل هي البوودة المعتدلة، وأفضل تربة الخفيفة (طينية، رمليّة) غير المتماسكة، والرمليّة الغنية بالمواد العضوية. يزرع بدءاً من نهاية آب (أغسطس) وحتى منتصف أيلول (سبتمبر). يفضل ريّ بز البصل يومياً في الأيام الأولى التالية لزراعته وعدم ترك التربة حتى تجفّ لأن ذلك قد يلحق ضرراً بالبزر النابت.

كَبَّة مشويّة

كبة محشوة بالشحم واللحم والفليفلة والجوز. تشوى وتقدم ساخنة مع السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تحضر عجينة الكبة المشوية بطريقة عمل الكبة على أن يبل البرغل بالماء قبل ساعة ونصف من تحضيره ثم يطحن مرتين متتاليتين مع البصل ومرة ثالثة مع الهبرة المضاف إليها الملح والكمون والفلفل. تُبَلّ الأيدي بالماء المتّج وتنعجن الكبة حتى تصبح عجينة متماسكة لزجة، تقطع إلى قطع بحجم حبة الجوز.

عند استخدام الشحم يطحن ثم يخلط مع النعناع والفلفل والكمون والفليفلة المدقوقة والبصل المبشور والجوز المقروم. يضاف إلى الزبدة قليل من الجوز المطحون واللحم المقروم المقلّي، ثم يملأ ويتبل بالفلفل والكمون.

يضاف النعناع الجاف والفليفلة المحسونة والبصلة المبشورة إلى خليط الزبدة والبصلة ويقبّل.

توضع قطعة من عجينة الكبة في اليد وتجوّف بإصبع اليد الأخرى على أن يكون حجم الكبة صغيراً.

تحمى بالحشر المحضر من الزبدة والجوز والبصل والتوابل بملعقة صغيرة.

يلصق طرفاً قرص الكبة المجوّف بشكل خط مستقيم على أن تأخذ الكبة شكل مثلث.

تشوى على نار متوسطة ثم توضع في وعاء مع ملعقة من السمن على نار خفيفة وتقدم.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخنم أو البقر مدقوق ومهروس جيداً (مبرة)
- كأس ونصف من البرغل
- الأسمن الناعم
- بصلة مقسمة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون ومثله من الفلفل
- ماء مثالج للعجن

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من الشحم أو ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من اللحم المقروم
- بصلتين صغيرتين
- النعناع الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المدقوقة
- ملعقة كبيرة من الجوز المطحون
- بصلة صغيرة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون



طبق تقليدي من أنواع الكبة التي يميّز بها المطبخ السوري. تكسبه الفليفلة والجوز نكهة طيبة.

كَبَّةٌ صَاحِيَّةٌ

أقراص من الكبة محشوة. يمكن شويها على الصاج. تقدم ساخنة مع السلطة والمحمرة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|------------------------|-------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من البرغل | ○ ملعقة صغيرة من الفلفل |
| الأسمر الناعم | ○ سمّن نباتي للقليل |
| ○ كيلوغرام من الغنم أو | ○ ملعقة صغيرة من |
| العجل (الهيرة) | الكومن |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ بصلة مقسمة |

مقادير الحشو

| | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ بصلة مبشورة |
| الشحم أو ملعقتان | ○ ملعقة صغيرة من |
| كبيوتان من الزبدة | الفلفل |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ بصلة مبشورة |
| من النعناع الجاف | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم | الفليفلة المدقوقة |
| المفروم المقلّي | ○ ملعقة كبيرة من الجوز |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | المطحون |
| الكومن | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

تتبع طريقة تحضير الكبة نفسها على أن ينقع البرغل قبل التحضير بمدة ساعتين ثم يطحن بمطحنة اللحم دورتين مع البصلة ودورة واحدة مع الهيرة بعد إضافة الملح والفلفل والكومن. يحضر الحشو بالزبدة أو الشحم وإذا استعمل الشحم يطحن ثم يخلط مع الفليفلة والنعناع والملح والكومن والفلفل والبصلة المبشورة والجوز المفروم ويمكن إضافة اللحم المفروم على أن يقلّى بالسمن ثم يخلط مع الشحم بعد تصفيته.

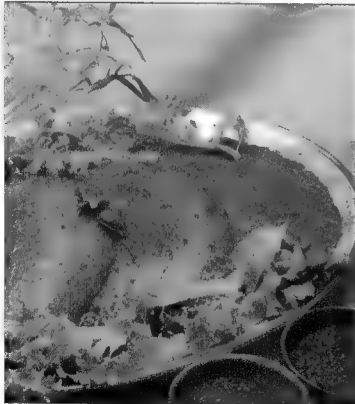
تخلط الزبدة مع اللحم المفروم والمقلي خلطاً جيداً ويضاف إليهما الجوز المطحون.

يعلّج الخليط ويهَرّ وتضاف إليه البصلة المبشورة والنعناع والفليفلة والكومن ويقلّب جيداً.

يقلب في صحن ويغطى بقطعة من النايلون. تؤخذ قطعة من عجينة الكبة بحجم البيضة وتقرق. بعد رق القرص على

قطعة النايلون يوضع الحشو المحضر بملعقة في وسط القرص. يرق القرص الثاني من الكبة بالطريقة نفسها ويجمع القرص الأول. يوضع القرص الثاني المرقوق فوق الحشو ويرق القرصان سوياً بحيث يشكلان قرصاً واحداً رقيقاً. تزال قطعة النايلون عن وجه القرص المرقوق بحذر. يحضر الصاج أو مقلاة من النوع الذي لا يلتصق فيه الطعام. يوضع قليل من السمن في المقلاة ويقلى القرص حتى يحمّر وجهه السفلي قليلاً.

يقلب قرص الكبة على الوجه الثاني ويراعى عدم تحميره كثيراً ثم يقدم ساخناً.



كَبَّة سَمَاقِيه

المقادير

- كاسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر (الهبرة)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مقسمة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء بارد للعجن

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص
- بسن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ناعماً

مقادير المرق

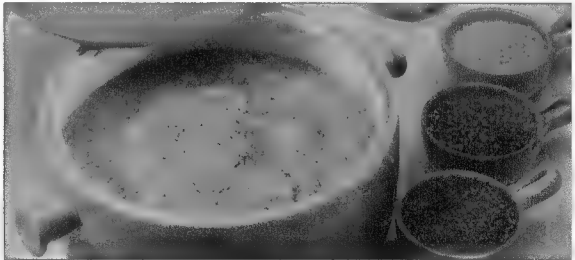
- اربع حبات من الباذنجان
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- كاس من السمaki
- كاس من الماء
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوقة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصلة مفرومة تسلق مع اللحم

طبق من اقراص الكبة المحشوة والطهوية مع الباذنجان وصلصة الطماطم واللحم.

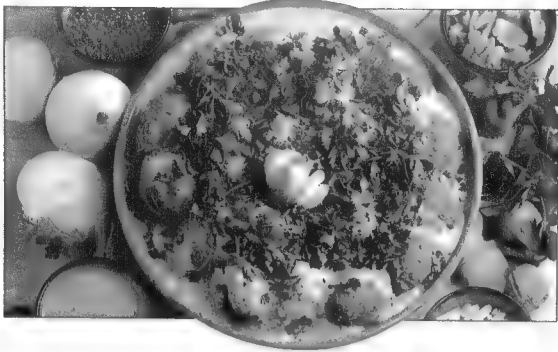
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تحضر الاقراص بطريقة عمل اقراص كبة البندورية (ص ٣١٨). توضع كمية السمaki في الماء ويترك على النار حتى تغلي ثم تصفى ويحتفظ بالمرق. يغسل الباذنجان ثم يقطع طولياً مع قشره الى مربعات صغيرة. (يمكن تقشيرها). تضاف قطع الباذنجان المقطعة الى قليل من المرق الحاروي اللحم المسلوقة مع البصل. يضاف الى الوعاء عصير الطماطم ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ المرق بالغليان. يضاف السمaki الى المرق ويترك الوعاء على نار متوسطة حتى يسمك المرق قليلاً ويثخن. عندما يقارب المرق النضج يضاف السمن والنعناع الجاف والثوم المدقوق والملح والفلفل الى الوعاء مع التحريك. تضاف اقراص الكبة الواحدة تلو الاخر بعدد ويترك الوعاء على نار متوسطة حتى تنضج. تقدم ساخنة.



صنف مشبه من الكبة. تبرز فيه نكهة حامضة يضيفها عليه السمaki. يمكن تناوله الى جانب اللبن الزبادي.



كَبَّهْ لاذقانيه

المقادير

- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من
- ربع ملعقة صغيرة من
- لحم الغنم أو العجل
- (البهيرة)
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- بصلة مقطعة
- ربيع ملعقة صغيرة من
- البهار
- ربيع ملعقة صغيرة من
- الكمون

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من
- اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن
- نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من
- البهار
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح

مقادير الصلصة

- كأس من الطحينة
- عصير ثلاث ليمونات
- خلصصة
- نصف كأس من الجوز
- البشور
- نصف ملعقة صغيرة
- من الخلطة المدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- نصف كأس من الماء

طبق من أقراص الكبة المشوية والمطهورة مع صلصة الطحينة والجوز والفليفلة. يزين بالبقدونس ويقدم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

توضع أقراص الكبة الواحد تلو الآخر بحذر في الماء المغلي المضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح. تترك على نار قوية مدة ثلاث ساعة ثم ترفع بملقعة متعددة الثقوب وتوضع في طبق. يصب الماء فوق الطحينة ويقلى ثم يضاف عصير الليمون ويحرك حتى يصير المزيج متجانساً. يضاف الجوز البشور والملح والفليفلة المدقوقة الى مزيج الطحينة والليمون وتحرك باستمرار. تصب صلصة الطحينة والجوز فوق أقراص الكبة المسلوقة الساخنة بحيث تغطيها. تقدم ساخنة.

كبة البندورة

أقراص من الكبة المحشوة، مطهية بصلصة الطماطم والثوم.
تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من البرغل الناعم
- ثلاثة أرباع كيلوغرام
- من لحم الغنم أو البقر
- (الهبرة)
- بصلصة مقسمة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من
- الفلفل
- قليل من الكمون
- ماء بارد للعجن

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من
- اللحم المفروم
- بصلصة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمّن
- نباتي
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- ملعقة صغيرة من
- الفلفل
- ملعقة كبيرة من الجوز
- المفروم ناعماً
- ملحقلان كبيرتان من
- الصنوبر المحمص

مقادير المرق

- بصلتان كبيرتان
- مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من السمّن
- حبة من الفليفلة
- الخضراء مفرومة ناعماً
- خمس كؤوس من عصير
- الطماطم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- خمسة فصوص من
- الثوم مدقوقة
- قليل من الماء
- قليل من البقدونس
- المفروم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينقى البرغل ويفسل وينقع مدّة عشر دقائق ويطحن مع البصل في مطحنة اللحم. يخلط البرغل المطحون مع الهبرة ويطحن مرة ثانية، ثم يجبل بالأيدي المبلّلة بالماء البارد حتى يتماسك مع الهبرة، ويضاف الملح والفلفل والكمون. تقطّع عجينة الكبة الى قطع صغيرة ويحضر الحشو.

تبلّ الأيدي بالماء البارد وتتؤخذ قطعة من عجينة الكبة وتوضع في راحة اليد وتجوف بإصبع اليد الأخرى.

تحشى الكبة بالحشو ثم تغفل باستدارة على شكل بيضوي مع تدويرها بالأصابع المبلولة بالماء البارد.
يذوّب السمّن في وعاء على نار معتدلة وتضاف اليه بصلصة مفرومة وتقلّب فيه حتى تذبل.
يضاف الدقيق الى البصل ويقلّب حتى يختلط معه ويستمر في التقليب لعدة دقائق، ثم يصب فوقه عصير الطماطم ويحرك باستمرار ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ويسمك قليلاً.
تضاف الفليفلة المفرومة الى خليط البصل والدقيق والطماطم وتترك مدّة خمس دقائق على نار متوسطة.
يملح المرق ويضاف اليه الثوم المدقوق والماء ويترك الوعاء على النار مقدار عشر دقائق حتى يغلي المرق ويشخن.
توضع أقراص الكبة في المرق الواحد تلو الآخر وتترك لتغلي معه حتى النضج وتحرك حتى لا تلتصق ببعضها.
تسكب الكبة في وعاء التقديم ويرش فوقها البقدونس وتقدم ساخنة.



حلويات

البقلاوة

نار خفيفة ويدهن به قعر صينية مستطيلة او مستديرة بفرشاة خاصة.

توضع سبع طبقات من الرقائق في الصينية واحدة فوق الثانية، ويوضع قليل من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى. يوزع الحشو ويسوى السطح ويغطى خليط الجوز بالرقاقات الباقية، بالطريقة نفسها.

تمسح الطبقة الأخيرة بالسمن وتقطع البقلاوة بسكين حادة قطعاً مثلثة أو مربعة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يصير لونها ذهبياً.

ترفع من الفرن ويصّب القطر البارد فوقها وهي ساخنة وتترك حتى تبرد تماماً. تزين البقلاوة بالفستق الحلبي ويقدم. إذا استعمل عجين بييف باستري فإنه يقسم الى قسمين، يرق القسم الاول ويمدّ في صينية مدهونة بالزبدة ثم يوضع الحشو ويغطى بالقسم الثاني المرقوق، ويقطع بالشكل المطلوب بعد دهن السطح بالسمن.

يمكن أيضاً تحضير العجين بشكل ملفوف (كل واشكر) بدلاً من عجنه في الصينية فيلّف، بعد رقه وحشوه، على شكل أسطوانة تقطع الى قطع صغيرة. ترتّب هذه القطع في صينية مدهونة بالسمن وتغمر بالسمن السائل ثم تصفى منه. تخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد ثم تقدّم باردة.

رقائق البقلاوة بالجوز. يتطلب هذا الصنف دقة في التحضير.

يقدم مكسواً بالقطر ومزيناً بالفستق الحلبي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

| | |
|--|--------------------------------|
| ○ خمس عشرة قطعة من رقائق البقلاوة | ○ كاسان من القطر |
| ○ كاسان من سمن نباتي او من الزبدة غير المملحة | ○ ملعقة كبيرة من السمن البلدي |
| ○ كاسان من الفستق الحلبي او الجوز او اللوز المطحون | ○ ملعقتان كبيرتان من السكر |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر |

التحضير

يجمّع الجوز او اللوز او الفستق على النار قليلاً بملعقة من السمن ثم يخلط مع السكر وماء الزهر. في حال استعمال الفستق يستغنى عن السكر وماء الزهر. يذوّب السمن النباتي على



من أشهر واشهر الحلويات العربية. تقدم في المناسبات الرسمية والأعياد.

الكنافه المفروكه

حلوى مشهية من الكنافه بالكسرات والقطر. من الاصناف الشهيرة. تقدم باردة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|--|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الكنافه المفروكه | ○ كاس من الصنوبر |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زبدة | ○ نصف كاس من اللستق |
| ○ كاس من اللوز | ○ الحلبي |
| | ○ كاس من الجوز |
| | ○ كاسان من القطر البارد |

التحضير

يوضع اللوز مع الماء على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع ويغسل ويترك مدة نصف ساعة حتى يجف. يتنقع

الفسق بالماء ثم يقشر بفركه بالاصابع. يقلى الصنوبر بملعقة من السمن على نار خفيفة حتى يحمر قليلاً ثم يرفع بملعقة متعددة الثقوب. يقلى اللوز بالسمن نفسه حتى يصير لونه ذهبياً. يحمص الجوز على نار خفيفة مدة عشر دقائق. توضع الكنافه في صينية على نار خفيفة ويضاف اليها السمن المتبقي. تحرك بملعقة خشبية وتقلب حتى تصبح ناعمة ثم ترفع عن النار. تترك حتى تبرد ويصب فوقها القطر البارد. ترتب في الصينية نفسها وتوزع عليها القلوبات المقلية والمحمصه. تقدم الحلوى باردة. يمكن استعمال السكر الناعم عوضاً عن القطر.

معمول بالجبن

أقراص من الحلوى محشوة بالجبن. تقدم ساخنة مع الشاي او اللبن (الحليب).
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من السعيد | ○ ملعقة متوسطة من بيكرينونات الصودا |
| ○ كاس من الزبدة | ○ مقدار نصف كيلوغرام من الجبن الابيض |
| ○ كاس من السمن البلدي | |
| ○ كاس من الماء الساخن | |

التحضير

يقطع الجبن الى شرائح رقيقة ويحل ينقع بالماء مدة أربع ساعات مع تغيير الماء كل ربع ساعة حتى يصير طعم الجبن حلوياً ثم يصفى.

يحفر في وسط السعيد ويصب السمن والزبدة في الحفرة ويفرك السعيد جيداً بأطراف الاصابع. تضاف بيكرينونات الصودا والماء الساخن ويعجن جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة. تترك العجينة لترتاح مدة ساعة وتقسم الى قطع بحجم البيضة. تقرد كل قطعة، تحشى بقليل من الجبن وتلف لتصبح أقراصاً مستديرة. ترتب قطع المعمول في الصينية المدهونة بالزبدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم ساخنة.



الكأج

رقائق محشوة بالقشدة، من الحلويات السورية الشهيرة والمفضية. تزين بالفستق المطحون. يمكن تقديمها مع القطر. عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- رزمة من ورق الكأج
- نصف كيلوغرام من القشدة أو الفستق المالحوم أو اللوز
- أربع كؤوس من اللبن (الحليب)
- فستق مطحون للتزيين

التحضير

يمكن تقطيع ورق الكأج بحسب الرغبة.

يغلى اللبن ويترك في صينية حتى يفتّر. يغطّس الكأج ورقة بعد ورقة في اللبن الفائت.

ترفع كل ورقة من اللبن ويوضع فيها قليل من القشدة وتلف بشكل مربع أو مستطيل وتصلى من اللبن ثم ترتب في طبق وتزيّن بالفستق المطحون. يمكن إضافة القطر إليها وتقديمها نيئة، أو خبزها في فرن متوسط الحرارة حيث توضع في صينية مدهونة بالزبدة مدة عشر دقائق، ثم يضاف القطر وتقدّم ساخنة.

يمكن أيضاً قليها بالزبدة المذوبة على نار قوية ثم تغمسها بالقطر. أخيراً ترفع وتوضع في طبق التقديم.

وردات بالقشطة

حلى محشوة بالقشدة. من الاصناف السورية اللذيذة. تقدّم مع القطر. عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- بيضتان
- كأسان من القشدة أو الفستق المحمص
- كأسان من القطر المحضّر
- كأس من سمن نباتي أو سمن بلدي
- مسحوق نشاء بحسب الحاجة
- ماء للعجن
- رشّة من الملح

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن

باليدنين حتى يتماسك. يترك يرتاح مدة نصف ساعة. يضاف البيض الى العجين ويكّز عجنه ثم يترك ليلة كاملة مغطى بقطعة قماش مبللة بالماء حتى لا يجف.

يعجن مرة أخرى ثم يقطع ويرقّ بشوك على شكل طبقات ينثر بينها مسحوق النشاء ثم تقطع على شكل مربعات صغيرة. ترتب الوردات في صينية مدهونة بالسمن ثم تدهن بالسمن أيضاً وتخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى فور أخراجها من الفرن بالقطر البارد وتقدّم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

ملاحظة: إذا استعمل الفستق المحمص، يضاف اليه قليل من السكر وماء الزهر.



مامونية

حلى من السميد والقطر، تقدم ساخنة ومزينة بالقرفة. يمكن تناولها في الصباح مع الفطور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|--------------------------|---------------------|
| ○ كأسين من السكر | ○ كأس من السميد |
| ○ أربع كؤوس من الماء | ○ كأس من الزبدة أو |
| ○ ملعقتان كبيرتان من ماء | سمن نباتي |
| الزهر | ○ قليل من الصنوبر |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | المحمص بسمن نباتي |
| من عصير الليمون | و قليل من القرقة أو |
| الحامض | القدشة للتزيين |

التحضير

يحمص السميد بالسمن ويعرفه مدى تحميصه توضع حبة

من الصنوبر داخل السميد وإذا صار لونها ذهبياً، يكون السميد قد تحمص جيداً.

يغل الماء والسكر على نار متوسطة ويضاف اليه عصير الليمون وعندما يصبح سميكاً، يرفع ويضاف اليه ماء الزهر. يُصب مزيج السكر والماء فوق السميد ويحرك ويترك في وعاء مغطى على نار خفيفة جداً حتى تنتفخ حبة السميد.

يقدم الطبق ساخناً مزيناً بالصنوبر والقرقة أو بالقدشة.

يمكن إضافة نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض المحلى والمقطع، الى المامونية في نهاية الطهو على أن تقلب باستمرار بملعقة خشبية. يرفع الوعاء عن النار ويستمر التقليب حتى تسيل الحبيبة كلها ويتكون مزيج لزج متماسك بحيث إذا رُفع بالملعة عالياً يبقى ملتصقاً بها. تقدم المامونية ساخنة أو باردة ومزينة بالقرقة.

القطايف المقلية

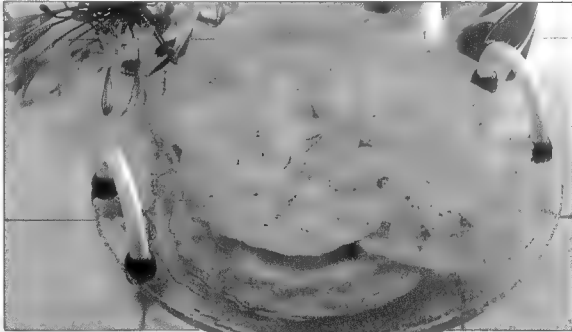
فطائر محشوة بالجوز والسكر. تزين بالقرفة. تقدم ساخنة بعد
إضافة القطر إليها.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

يمزج اللبن (الطليب) أو الماء الفاتر بخميرة البايكينغ باوير.
يضاف الدقيق ويقلب الخليط حتى تتشكل عجينة رخوة كاللبن
الزبادي، تترك لارتفاع مدة ساعة إلى ساعتين.
تدهن مقلاة سميكة بالزبدة قبل بداية خبز القطايف. توضع
المقلاة على نار خفيفة. يصب فيها قليل من العجين ويترك حتى
يصير قرصاً كالاسفنج. يلصق طرفا قرص القطايف من جهة
واحدة وهو ساخن. تكرر العملية حتى تنتهي كمية العجين. تغطى
الأقراص حتى لا تجف.
يخلط الجوز المفروم مع ماء الزهر والسكر. يوزع مقدار ملعقة
كبيرة من الخليط على كل قرص ثم يطوى ويضغط على أطرافه
بالأصابع جيداً، ويجب ألا يصل الحشو إلى أطراف القرص.
تقل الأقراص بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً. ويمكن دهن كل
قرص بالسمن ثم ترتب الأقراص في صينية وتدخل إلى الفرن حتى
تحمر قليلاً.
تغطى الأقراص بالقطر الساخن وتقدم ساخنة بعد نشر
القرفة المطحونة عليها.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ملعقتان صغيرتان من خميرة البايكينغ باوير | ○ مقادير العجين أو نصف كيلوغرام من القطايف الجاهزة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو زبدة | ○ كأس من الدقيق (الفرخة) |
| ○ كأسان من القطر البارد أو السلخن | ○ كأس وربع من اللبن (الحليب) |
| ○ قرفة مطحونة للتزيين | |
| مقادير الحشو | |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر | ○ كأس من الجوز المفروم ناعماً |
| | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من ماء الزهر |



البرازق

اقراص من الحلوى بالسمنسم، من الاصناف السورية الشهيرة. تقدم مع الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ كاسان من الدقيق | ○ رشة من الملح |
| ○ العادي | ○ بيضة مخفوقة |
| ○ كاس من السكر الناعم | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ كاس من السمنسم | الفسنق المطهر والمفروم |
| ○ كاس من السمن البلدي | |

التحضير

ينخل الدقيق والسكر والملح فوق لوح خشبي. يُنوّب السمن ويضاف الى الخليط ويفرك بأطراف الاصابع من دون عجنه. يضاف الفسنق ويجمع العجين فوق بعضه، يقسم الى قطع بحجم حبة الجوز. ترق كل قطعة بالشويك على شكل قرص دائري صغير الحجم. يدهن وجه كل قرص ببياض البيض المخفوق بفرشاة ويفمس بالسمنسم على الوجهين. ترتّب الاقراص في صينية مدهونة بالزبدة، تخبز في الطبقة العليا من الفرن حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم باردة.

الكنافه المبرومه

حلوى مشبهة من عجينة الكنافه بالفسنق الحلي والسكر. تقدم مكسوة بالقطر.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من عجينة الكنافه (فيلل) | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ نصف كيلوغرام من الفسنق الحلي | السكر الناعم |
| ○ قليل من ماء الزهر | ○ نصف كيلوغرام من |
| | السمن البلدي الجيد |
| | ○ كاسان من القطر |

نفسها مع كمية الكنافه المتبقية وتوضع كل خصلة في الصينية عند نهاية القطعة التي سيقطعها ويجب أن تشكل الكنافه دوائر تبدأ من اطراف الصينية وتنتهي في وسطها. ينوّب السمن المتبقي ويصب فوق الكنافه. تدخل الصينية الى فرن حار حتى تتضج الكنافه ويحمر لونها. تخرج وتصفى من السمن. تُغمر الكنافه بالقطر فور اخراجها من الفرن وتترك حتى يتسرب القطر الى داخلها.

التحضير

ينقى الفسنق ويطحن خشناً ثم يحمص على نار خفيفة ويضاف اليه السكر الناعم وماء الزهر. يؤخذ قسم من الكنافه ويفرد طولياً على منضدة ويوضع فوقه قليل من السمن السائل. يوزع الحشو على الكنافه وتلف بوضع اليد اليسرى على الطرف الايسر للكنافه وتلف باليد اليمنى بشكل مائل مع التنّب الى عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصلة. ثم توضع في صينية مدهونة بالسمن. تكرر العملية

السمنسم نباتات ذو ازهار بيضاء تتخللها خطوط حمراء وصفراء. يبلغ طول النبتة ستين سنتيمتراً تقريباً. تكثر زراعته في الشرق الاوسط وفي آسيا والسودان. وقد نقل المهاجرون هذا النبات الى اميركا اللاتينية والمكسيك. عرفت زراعته قديماً واستخرج الزيت من بزره.

اصابع كنافه بالجوز

لغات من الكنافه محشوة بالجوز واللوز والسكر. من الحلويات السورية الشهيرة. تقدم مكسوة بالقطر.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

| | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الكنافه | ○ نصف كاس من السكر الناعم |
| ○ كاس من سمن نباتي | ○ نصف كاس من ماء الزهر |
| ○ كاس من الجوز المفروم | ○ قطر بارد بحسب الحاجة المفروم |

التحضير

يخلط الجوز مع اللوز والسكر وماء الزهر خلطاً جيداً. يوزع السمن فوق عجينة الكنافه وتترك بأصابع اليد الى أن تتشرب.

السمن في اثناء تحريكها على نار خفيفة، ثم ترفع الصينية عن النار. تؤخذ خصلة من الكنافه وتقرّد ويوضع عليها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلف على شكل أصبع.
ترتب الاصابع في صينية مدهونة بالسمن ويدهن سطحها بالسمن المتبقي وتخبز بفرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً.

يصبّ القطر البارد فوق القطع وتترك جانباً لتبرد. ويمكن ان تحمّر بالسمن ثم تسقى بالقطر البارد. يمكن أيضاً اضافة ملعقة متوسطة من البهارات كالقرفة وجوز الطيب وحب الهال، الى الحشو.

بلورية

كنافه محشوة بالفسنق الحلبي والسكر. من الحلويات السورية المشهية. تقدم بعد اضافة القطر اليها.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الكنافه (لبلال) | ○ ملعقتان كبيرتان من السمن البلدي الجيد |
| ○ ربع كيلوغرام من الفسنق الحلبي | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| ○ قطر بارد بحسب الحاجة | ○ قليل من ماء الزهر |

التحضير

ترفع بملعقتين وتوضع على ورق نشاف حتى يمتص السمن الزائد. يحضر القسم الآخر من العجينة بالطريقة نفسها. يُفرد قسم من العجينة ويوزع الحشو فوقه ويغطى بالقسم الآخر ثم يصبّ فوقه القطر البارد. تقطع البلورية وتقدم.
يمكن أيضاً خبز البلورية في الفرن وذلك بأن تفرش خيوط العجينة بشكل متعاكس على ست طبقات، ثم يوزع الحشو عليها وتوضع ست طبقات أخرى من العجين بشكل متعاكس أيضاً. تُضغط العجينة جيداً ثم تقطع بشكل مربعات وتُغمر بالسمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد عند اخراجها من الفرن ثم تترك حتى تبرد.

يطحن الفسنق ويخلط بالسكر وماء الزهر. يدهن صينية بالسمن ويوضع فيها نصف كمية العجينة مع ملعقة من السمن وترفع فوق نار خفيفة، وتكسب بملعقة خشبية وتترك حتى تحمّر.



الغريبة

أقراص من الطوى مزينة بالفستق الحلبي. يمكن تقديمها محشوة بالقشدة، تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ○ كاسان من دقيق الفريخة | ○ كاس ونصف من سمن |
| ○ كاس ونصف من السكر | ○ نباتي |
| ○ الفستق الحلبي للتزيين | |

التحضير

يدعك السمن حتى يصير لونه أبيض، يضاف إليه السكر ويتابع الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً مشاً كالكرما.
يضاف الدقيق تدريجاً بعد نخله مع الاستمرار في الدعك بالأصابع حتى تتكون عجينة.

تترك العجينة لترتاح مدة ساعة (يمكن إعطاؤها الشكل المطلوب من دون أن ترتاح). تقطع العجينة قطعاً متساوية بحجم البيضة. ترق بين الكفين على شكل أقراص مستديرة أو مستطيلة على شكل حبل بسماكة أصبع ثم تدور مثل كعكة.
ترتب في صينية مدهونة بالسمن وتغرس في كل قرص حبة من الفستق. تخبز في فرن خفيف الحرارة حتى تحمر قليلاً ولا تلتصق بالأصبع إذا لامسها.

ترك القطع في الصينية حتى تبرد تماماً ثم تنقل الى طبق التقديم.

ولتحضير الغريبة المحشوة بالقشدة، تقرد القطع ويُحشى بالقشدة ويصنع منها أقراص مستديرة.

المهلبية

حلى من اللبن (الحليب) والسكر والنشاء، تكسبها المصطكا
طعماً لذيذاً. تقدّم مزينة بالفستق الحلبي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

| | |
|-----------------------------------|---|
| ○ كيلوغرامان من اللبن (الحليب) | ○ كأس من الماء |
| ○ كأس من السكر | ○ نصف ملعقة صغيرة من المسككة (المصطكا) |
| ○ نصف كأس من النشاء | ○ العربية |
| ○ نصف كأس من ماء الزهر | ○ نصف كأس من الفستق الحلبي المفروم |

التحضير
يذوّب النشاء في كأس من الماء ويُصبّ في وعاء. يوضع
اللبن على نار خفيفة. بعد أن يغلي يضاف مزيج النشاء والماء. يحرك
باتجاه واحد.
بعد أن يسمك المزيج يضاف السكر بحسب الطلب ويحرك
باستمرار مدة نصف ساعة.
في آخر مرحلة من النضج، تقوّى النار مدة خمس دقائق. تضاف
المسككة وماء الزهر.
ترفع المهلبية عن النار وتسكب في أطباق صغيرة.
تزين الأطباق بالفستق الحلبي، تؤكل باردة.
يستعاض عن النشاء بسبع ملاعق كبيرة من مسحوق
الأرز الناعم.

المهيطية

صنف من الحلويات اللذيذة والمغذية، أساسها اللبن (الحليب)
والنشاء. تقدّم باردة مع القطر أو البوظة باللبن.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

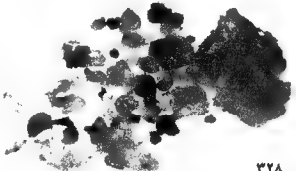
| | |
|---------------------------------|------------------|
| ○ سبع كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ كأسان من الماء |
| | ○ كأس من النشاء |

مقادير القطر

| | |
|------------------|----------------------|
| ○ كأسان من السكر | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
|------------------|----------------------|

التحضير
يذوّب النشاء بكأسين من الماء، ثم يصفى ليتخلص من
الأوساخ العالقة به. يرفع اللبن على النار ويحرك باستمرار
حتى يسخن فيوضع مزيج النشاء تدريجاً مع التحريك المستمر
ويترك على نار متوسطة حتى يسمك ويذول طعم النشاء من مزيج
اللبن ويلتصق على المغرفة. يصبّ في صينية بحيث يشكل طبقة
رقيقة ويوزع مزيج الماء والسكر عليه قبل أن يبرد حتى لا يلتصق
بالوعاء.
يوضع في الثلاجة وعند التقديم يقطع الى مربعات متوسطة
الحجم. تقدّم في أطباق صغيرة.

تستخرج المسككة (المصطكا) من شجرة صغيرة دائمة الخضرة. يستعمل
مسحوق هذه المادة لاضفاء نكهة طيبة وعطراً زكياً على الخبز المخمر الحلو
وبعض أصناف الماكولات والطورى. وفي مصر غالباً ما تضاف قطعة صغيرة
من المسككة الى الدجاج ليتخلص من نكهة غير مستحبة.





ارز بالحليب المرقد

ارز بالحليب والسكر ودقيق الذرة، يتميز بنكهة لذيذة، يقدم بارداً ومزيناً بالمكسرات.

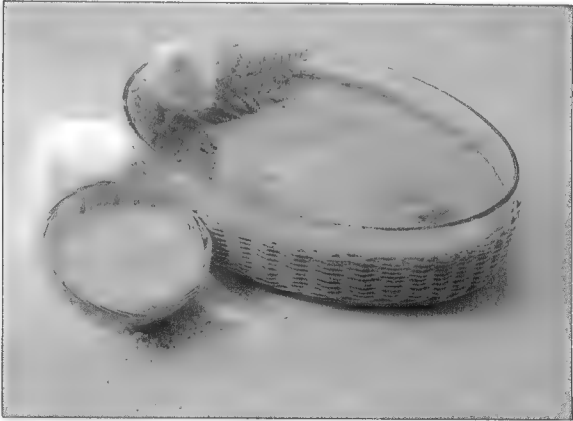
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

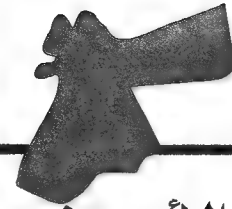
التحضير

ينقى الارز ويغسل. يوضع في وعاء يحوي كأساً من الماء ويترك على نار خفيفة حتى يغلي. يُغلى دقيق الذرة مع اللبن ثم يضاف الارز مع التحريك المستمر مدة خمس واربعين دقيقة. يضاف السكر ويحرك حتى لا يلتصق بقعر الوعاء. يصب ماء الزهر ويوزع بشر الليمون على المزيج ويحرك. يرفع عن النار. يصب في طبق الفرن ويدخل الى فرن ساخن حتى يحمّر سطحه. يقدم بارداً.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من اللبن (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من الارز
- مملعتان كبيرتان من دقيق الذرة
- كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- قليل من بشر قشر الليمون الحامض او البرتقال





الأردن

لامجال للفصل بين الطبخ الاردني وطبخ البلاد العربية المحيطة بالاردن، لتتشابه المناخ والطبيعة الجغرافية بين هذه البلاد.

في الاردن اراض زراعية معطاء تنتج الخضرا بوفرة وتنوع كبير. افخر انواع الطماطم والباذنجان والكوسا، وأنضر الاوراق الخضراء الغنية بالفيتامينات والاملاح المعدنية، كالسلق والبقدونس والسبانخ والملوخية والنعناع والخ...

هي من منتجات وديان الاردن وسهولة الخصبة.

ويتميز الاردن بانتاجه السمن الحيواني بفضل اعتناء المزارعين

بالمواشي الطوبى واتقانهم تصنيع السمن واللبن

ومشتقات اللبن على اختلاف انواعها.

ولا بد اخيراً من ذكر ثمرة فاخرة تنتجها اراضي الاردن

والدول المحيطة بالبحر الابيض المتوسط، هي الزيتون.

الطبخ الاردني الحديث مزيج من ترف المدن العريقة وبساطة الاصناف الصحراوية

والريفية. وربما كان صنف «المسخن» نموذجاً يجسد هذا المزيج. «المسخن» صنف ريفي

بموارده الاولى، وهي الخبز المرقوق والدجاج والسمن البلدي، لكنه مقرف ومعقد في اسلوب

تحضيره. اما الطبخ الاردني التراثي والتقليدي فهو قريب من مطبخ الخليج العربي، يعتمد

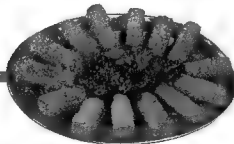
على الارز ولحم الغنم المشوي، ويؤكل مع اللبن الرائب اكثر الاحيان. ولعل الصنف

النموذجي لهذا الاسلوب الغذائي هو «المنسف» باللبن الجميد. تشهد المائدة الاردنية ايضاً

على الاتقان في اعداد السلطات الخضراء، والسخاء في تقديم انواع كثيرة من المقبلات.

يبقى ان مائدة المضيف الاردني، بما تحويه من اصناف تراثية تقليدية واخرى حديثة

متطورة، تشهد دائماً على كرم صاحبها وسروره باستقبال الضيف والاحتفاء به.



عَدَسٌ بِالرَّقَاقِ

عدد الانطباع خمسة، مدة التوضيح نصف ساعة، مدة
الطرح ساعة.

- كاس من الحنظل
- الحنظل
- طير رقيق من العجم
- دلاء صغيرة من الخزف
- ربع كيلوغرام من البصل
- صنف تاس من ريت
- قريش
- دلاء صغيرة من الخ
- مسطحات كيرتيل من البانوس الخرقم
- مسطحات كيرتيل من السلق
- دلاء صغيرة من الكبريت
- حبات من الراس الحامض
- ارجون من حبات طيب
- ارجون من دلاء صغيرة

يُحَرِّمُ الْقَمَرُ بَنَاءَ وَيُوضِعُ عَلَى الْفَنَاءِ حَتَّى يَفْجُرَ بِفَنَاءِ
الْكَرَمِ وَالْبَيْتِ مِنَ الْكَمَرِ وَالْفَنَاءِ يَتَرَكُ عَلَى الْفَنَاءِ مَدَّةً شَدِيدَةً

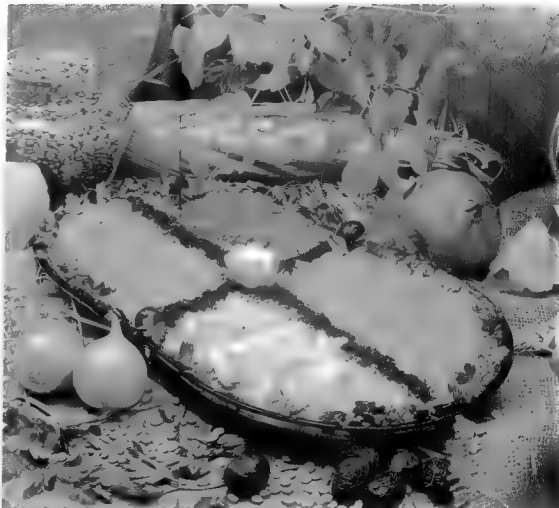
تقطع يلتقي المحي وتضاف اليه مع التحريك المستمر مادة
تصلب صناعة الى ان يتصلب ثم يضاف الملح والماء ويصب
الحلقة ويوزن

وَأَمَّا الْبُخْلُ وَالْقِلَاسُ إِلَى شَرَائِحِ بِخَرْ بَارِئِ ثُمَّ يَصْنَعُ
وَيَنْتَرِ جَانِبًا

بعض أرويت قول العنيس ويحرك (يمكنه عدم جلد الرافق مع العنيس في أثناء الذي هل تقطع الرافق ويحضر في الدين أو نقل بالريت ثم ترس في الحبال التقديم ويصحب فولاد العنيس (الصحيح)

يتمسك حطائن من السمان على سطح كل طير بحيث يعلق
في أربعة أقسام ينثر قليل من الكحل على القسم الأول
ويقلل من البندوب على القسم الثاني ثم يذرع الثلج من
الصلب الثاني على القسم الثالث. وتربط الحاضن (أو قطع
معدية من الجيوب) على القسم الرابع

يمكن تطعيم صنف آخر بحبوب الحنظل مع كمية صغيرة من الأرز أو من القمح بالطريقة نفسها من دون تبريد الطبخ.



متبل بضلوع السلقي

ضلوع من السلقي بالطرطور. من الاطباق الاردنية المخبكة.
تقدم الى جانب السمك.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقطع ضلوع السلقي الى قطع متوسطة الحجم. تغسل وتغمر بالماء الساخن. تسلق على نار متوسطة حتى تنضج. تصفى وترتب في طبق.
توضع الطحينة في وعاء آخر ينثر عليها الملح ويصّب عصير الليمون تدريجاً مع التحريك حتى تتجانس الصلصة.
توزّع الصلصة على ضلوع السلقي. يضاف الثوم المدقوق مع الملح ويحرك الكل جيداً ثم يوزّع الزيت على السطح.
يمكن إضافة ملعقتين كبيرتين او اكثر من ماء السلقي اذا اشتدت الصلصة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ○ حزمة من السلقي | ○ ملعقة صغيرة من الثوم |
| ○ نصف كاس من الطحينة | ○ المدقوق |
| ○ مملعتان كبيرتان من زيت الزيتون | ○ عصير ليمونتين |
| | ○ حامضتين |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |



متبل الفول الاخضر

فول اخضر بالطرطور. من المقبلات الأردنية الشهيرة. يقدم الى جانب طبق رئيسي.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يبقى الفول ويتزع خبوطه الجانبية. يغسل جيداً. يسلق في الماء الساخن مع قليل من الملح ويترك حتى ينضج.
يرفع الفول ويقطع الى قطع متوسطة ترتب في طبق.
تمزج الطحينة مع عصير الليمون، يقشر الثوم ويدق مع الملح ثم يضاف اليها. يوزع المزيج على الفول ويخلط الكل جيداً.
يصب الزيت على سطح الطبق ويقدم.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| ○ كيلوغرام من الفول | ○ عصير ليمونتين |
| ○ الاخضر الصغير الحجم | ○ حاضنتين |
| ○ راس من الثوم الصغير | ○ اربع ملاعق كبيرة من الطحينة |
| ○ ملحلتان كبيرتان من زيت الزيتون | ○ ملعقة كبيرة من الملح |

متبل البطاطا

بطاطا بالطرطور. من المقبلات المشهية. تقدم الى جانب اللحم والاسماك.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تفسل البطاطا جيداً. تسلق ثم تقشر. تهرس بالشوكة او بمطحنة يدوية.
تمزج الطحينة مع عصير الليمون حتى تتجانس. يضاف اليها الثوم والملح وقليل من الماء. يحرك المزيج ويوزع على البطاطا المهروسة. يخلط الكل جيداً.
يصب زيت الزيتون على سطح الطبق ويقدم.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من البطاطا | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ ربع كاس من الطحينة | ○ نصف راس من الثوم |
| ○ ربع كاس من عصير الليمون الحامض | ○ مقشر وملفوق |
| ○ ملعقة كبيرة من الملح | ○ ماء بحسب الحاجة |

متشأ الفول الاصلي جنوب غرب آسيا وشمال افريقيا. تذل الحفريات على ان قدماء المصريين بلشرو بزراعتة وكذلك الاغريق والرومان ثم انتشر في اقطار اوروريا في العصور الوسطى. تبلغ المساحة المزروعة من الفول في العالم حوالى خمسة ملايين هكتار، ويُزرع حالياً في المغرب وايطاليا واثيوبيا ومصر واقطار البحر المتوسط الاخرى.



فري بالفرن

طيور الفري محشوة بالبصل والبهارات المنوعة. تقدم مشوية الى جانب اطباق السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يفسل الفري جيداً وينقع في الخل مدة ساعة ثم يرفع ويرتب في صينية وتثر عليه البهارات المنوعة والملح. يبشر البصل خشناً أو يفرم ناعماً بسكين. يفرق مع الملح والبهارات ثم تضاف اليه ملعقتان كبيرتان من الزيت. يخلط الكل جيداً. يتبل كل طير من الفري بخليط البصل والبهارات ويحشى بقليل منه. ترتب الطيور في صينية. يصب فوقها الخل والماء وما تبقى من الزيت ثم ينثر على سطحها السماق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة ربع ساعة حتى تحمر ثم ترفع درجة حرارة الفرن وتترك مدة ربع ساعة اضافية. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○ ستة طيور صغيرة من الفري | ○ ربع كاس من السماق |
| ○ نصف كيلوغرام من البصل | ○ ملعقة كبيرة من الملح |
| ○ كاس من زيت الزيتون | ○ ثلث كاس من الخل |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من البهارات المنوعة (فلفل وبهار وجوز الطيب ومل) | ○ اربع ملاعق كبيرة من الخل |
| | ○ اربع ملاعق كبيرة من الماء |





صنف من المقبلات مفيد
وغني بالتوابل وتزيينه
بالخضر يجعله شهياً.

طحالات محشية

طحالات محشوة بالكزبرة والثوم والكمون والجوز والفليفلة
الحريفة. من الأطباق الأردنية المقلية. تقدم مع سلطة الخس
والطماطم والزيتون.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة
الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تغسل الطحالات جيداً. تجف وتشق من وسطها بسكين
حادة. تغسل الكزبرة وتقدم ناعماً. تخلط مع الثوم المدقوق
والمالح والجوز والكمون والفليفلة الخضراء الحريفة.
يخلط الكل جيداً ثم توزع عليه ملعقتان كبيرتان من الزيت
ويحرك.

تغشى كل قطعة من الطحالات بالحشو المحضر وتخاط
فجواتها بآبرة وخيط. ترتب في صينية مفلقة بوريق المينيوم.
ينثر عليها جوز الطيب والمالح والهال ثم يصب الماء المالح
وعصير الليمون وما تبقى من زيت الزيتون وتغطى بوريق
المينيوم.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعة
مع مراقبتها من وقت الى آخر حتى لا يجف المرق وتغرز
قطع الطحالات بالشوكة للتأكد من نضجها. ترتب في طبق التقديم
بعد إزالة الخيط منها وتزين بالكزبرة الخضراء والجوز.
يقدم الحطب بارداً او سلخفاً مع سلطة الخس والطماطم
والزيتون.

المقادير

| | |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من طحالات الغنم (مقدار سبع قطع) | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ حزمة من الكزبرة الخضراء | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ كأس من الجوز المشروم خشناً | ○ نصف كأس من زيت الزيتون |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء المرومة ناعماً او الفليفلة الخضراء الحريفة | ○ أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| | ○ نصف كأس من الثوم المدقوق مع الملح |
| | ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب والهال |

المشاط

قرنبيط بالبيض والدقيق والبقدونس والنعناع. يقدّم مقلّياً الى جانب اللحم المشوي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ حبة من القرنبيط | ○ ملعقة صغيرة من |
| صغيرة الحجم او كاس | النعناع الجاف |
| ○ ورّبع من زهر القرنبيط | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ اربع بيضات | ○ ملعقة صغيرة من |
| كاس ونصف من الدقيق | الكومن |
| ○ حبتان من البصل | ○ نصف كاس من الماء او |
| مفرومتان ناعماً | اللبن (الحليب) |
| ○ نصف حزمة من | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| البقدونس | ○ زيت نباتي للقلي |

التحضير

يفسل القرنبيط جيداً ثم يسلق مع ثلثي من الملح والكومن. يصقّى ويقطع الى قطع صغيرة الحجم. ينخل الدقيق وينثر عليه البهار وما تبقى من الملح والكومن. يكسر فوّه البيض ويخلط جيداً مع الدقيق ثم يضاف الماء او اللبن ويحرّك الكل ويضاف الى قطع القرنبيط. يفسل البقدونس ويلرم ناعماً، يضاف مع البصل والنعناع الى قطع القرنبيط. يحرّك الخليط ويقطع الى اقراص تقلى في الزيت الساخن حتى تهمز. ترفع وتجفف على ورق نشاف. تقدّم ساخنة.

قرص الثوم

قرص البيض بالثوم واللبن والدقيق والكومن. يقدّم مقلّياً ومزيّناً بالسماق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

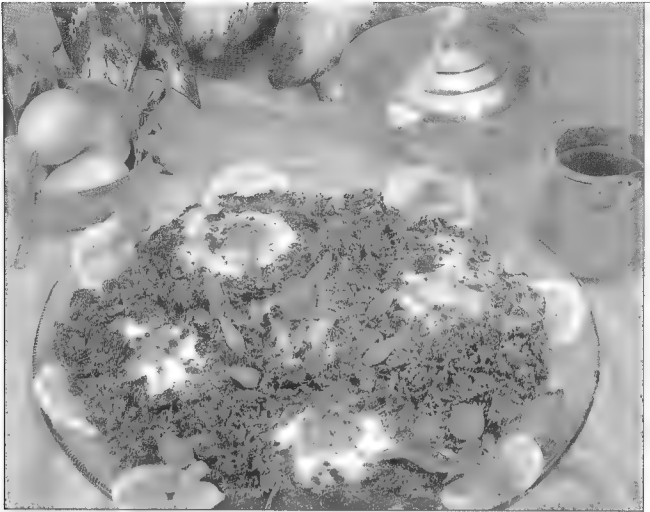
| | |
|----------------------|-------------------------|
| ○ اربع بيضات | ○ ملح وللفل وبهار |
| ○ نصف كاس من الدقيق | بحسب الرغبة |
| ○ رأس من الثوم مدقوق | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ربع كاس من اللبن | الكومن |
| (الحليب) | ○ ملعقة كبيرة من السماق |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ربع كاس من زيت |
| البكتينج باور | نباتي |

التحضير

يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق والثوم واللبن. يتابع

الخفق ثم ينثر الباكينج باور والملح والبهار والفلفل والكومن. يحرك الكل جيداً. يسخن الزيت في صينية متوسطة الحجم. يصب فيها الخليط بسماكة نصف اصبع. يترك حتى يحمز من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمز من الجهة الثانية وينثر عليه السماق. يقدّم الطبق ساخناً.

يطلق الصينيين على النعناع اسم «بو - هو» (بو) يستعملوه منذ آلاف السنين في علاج بعض الأمراض، خصوصاً أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمي والصداع. دخل النعناع أوروبا في القرن السابع عشر وتعدّدت أنواعه مع تطوّر الزراعة. يستخدم كشراب مهدئ ولذيذ الطعم في الامسيات الباردة.



طبق السبانخ بالببيض

سبانخ بالببيض، من المقبلات الاردنية الشهيرة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي والمخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهي: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ○ ست حزم من السبانخ | ○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ الطازج او مغلفان من السبانخ المجمّد | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ خمس بيضات | ○ يضع حبات صغيرة من الفليفلة الحمراء |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح | ○ الحزينة او الحلوة بحسب الرغبة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو ومثله من الفلفل الاسود | ○ شرائح من الليمون الحامض |

التحضير

ينقى السبانخ. تقطع ضلوعه ويحتفظ باوراقه. يغسل ثم يصفى ويوضع على النار حتى يغلي (من دون اضافة الماء اليه). يقل في ملعقتين من الزبدة حتى يذبل قليلاً. تدهن صينية بما تبقى من الزبدة. يوزّع السبانخ في قعرها. يحفر في خمسة امكئة ويكسر الببيض في الحفر. ينثر الملح والبهار والفلفل الاسود. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة ويوزّع على سطحها عصير الليمون. يزّين الطبق بالفليفلة الحمراء وشرائح الليمون ثم يقدّم.

سلطة

سلطة الخس مع الشمندر

سلطة الخس مع الشمندر والبطاطا والطماطم. تقدّم الى جانب
اطباق العجة.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

يفسل الشمندر ويسلق حتى ينضج. يقشر ويقطع الى قطع
متوسطة الحجم ثم يرتّب في طبق التقديم.
تنقى اوراق الخس. تفسل ثم تفرم ناعماً مع الطماطم.
تسلق حبة البطاطا وتقطع ثم تضاف الخضر الى الشمندر.
يوزّع عليها الملح وعصير الليمون والزيت. تحرك السلطة
جيداً وتقدّم مع البيض المقلي او العجة.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ حبة من البطاطا | ○ خسة |
| ○ المسلوقة | ○ اربع ملاعق كبيرة من |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | زيت الزيتون |
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ جبّان من الشمندر |
| | ○ حبة من الطماطم |

سلطة عين جرادة

سلطة الطماطم مع الفلفل والبصل والفليفلة الخضراء. تقدّم الى
جانب السمك المقلي.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تدق ملعقة صغيرة من عين جرادة مع الملح ويضاف اليها
البصل المفروم. تهرس جيداً بمطقة خشبية ثم تضاف
الفليفلة الخضراء وتخلن مع البصل وعين جرادة.
تفرم الطماطم ناعماً وتوزّع على الخليط. تتبل السلطة
بعصير الليمون وزيت الزيتون وتقدّم.

المقادير

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ اربع حبات من الطماطم |
| ○ ربع كأس من زيت | النافضة |
| الزيتون | ○ بصلة متوسطة الحجم |
| ○ رشة من الملح | مفرومة ناعماً |
| ○ حبة من الفليفلة | ○ ملعقة صغيرة من |
| الخضراء الحريفة | مسحوق عين جرادة |
| (الحرّة) | (حبّيات تشبه حبّوب |
| | الكون) |



يشكّل الشمندر المادة الرئيسية الثانية في صناعة السكر بعد قصب السكر.
الشمندر نوعان: أبيض ويستخدم في صناعة السكر، واحمر يستهلك مسلوقة
في الأيام الباردة، كما يصنع منه مظل يضاف الى اصناف المقبلات. يصنع
بعدم تناول الشمندر المسلوقة الاخرى نظراً لصعوبة هضمه.





سلطة البندورة بالطحينة

سلطة الطماطم مع الطحينة. تقدم الى جانب الاطباق المقلية والسمك.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تغسل الطماطم والبقدونس او النعناع الأخضر. يفرم الكل ناعماً ثم يقطع الخيار الى قطع صغيرة.
توضع الطحينة في وعاء. يضاف اليها الملح ويصَبَّ عصير الليمون تدريجاً مع الاستمرار في التحريك.
يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح ثم يضاف الى الخُضَر.
توزَّع عليها الطحينة ويخلط الكل جيداً.
يوزَّع الزيت على سطح السلطة وتقدَّم.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ ثلاث حبات من الطماطم | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس او النعناع الأخضر |
| ○ كبيرة الحجم | ○ حبتان من الخيار |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض | ○ اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الطحينة | ○ ملح |
| ○ راس من الثوم | |

سلطة الزهرة بالبندورة والثوم

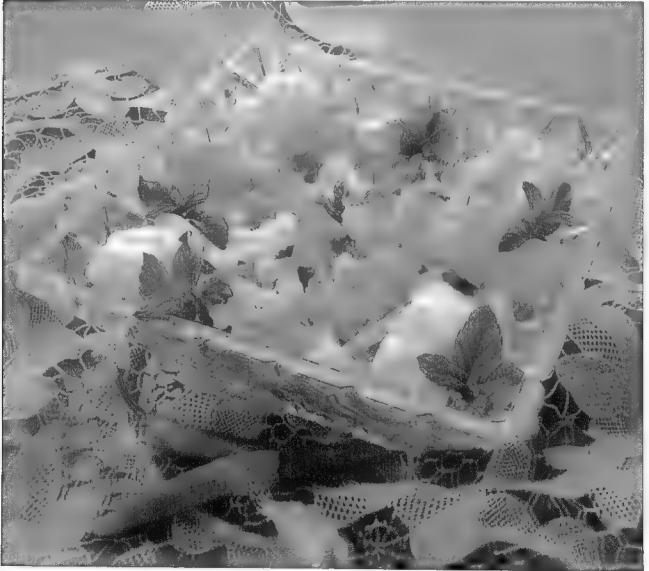
سلطة القرنبيط مع الطماطم. تقدّم الى جانب الطرطور والبطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|---|----------------------------------|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الثوم المذاق | ○ كأس من زهر القرنبيط |
| ○ حبتان من الطماطم مقطعتان الى قطع متوسطة الحجم | ○ عصير ليمونة حامضة |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| | ○ ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

يقطع زهر القرنبيط ويفسل جيداً ثم يصفى. يسلق بالماء الساخن حتى يطرى قليلاً، يرفع ويوضع في وعاء. تضاف اليه قطع الطماطم مع الثوم والملح والزيت وعصير الليمون. تخلط السلطة وتقدّم.



طَبَقْ أَوَّل

شوربة الفريكة

حساء من القمح الاخضر المحمص. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يقدّم الى جانب الدجاج او شرائح اللحم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تنقى الفريكة من الشوائب. تغسل وتصفى. يصبّ مرق اللحم او الدجاج في وعاء على نار متوسطة. يغطى ويترك يغلي ثم تضاف الفريكة والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة ثلاثة ارباع الساعة حتى تنضج الفريكة.
تصبّ في طبق الحساء وتقدّم ساخنة.

المقادير

○ كاس ونصف من الفريكة
○ ست كؤوس من مرق الدجاج او اللحم
○ ملح وبهار بحسب الرغبة

شوربة الزغالييل

حساء من الطيور المشوية باللحم والارز. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

والمصفى. ينثر ما تبقى من الملح والبهار وجوز الطيب. يخلط جيداً. تفرم أكباد الطيور وتضاف إلى الارز. يقلب مدة خمس دقائق على نار متوسطة. يرفع الخليط عن النار. يترك ليبرد قليلاً ثم تحشى به الطيور وتخاط.
تغمر الزغالييل بالماء وتترك على نار قوية حتى تقارب النضج. يوزّع عليها ما تبقى من الحشو مع قليل من الملح. يتابع الطهو حتى ينضج الحساء. ينثر عليه البقدونس المفروم. يترك على النار بضع دقائق ثم يرفع. يقدّم ساخناً.

المقادير

○ أربعة زغالييل (الحمام الصغير)
○ نصف كاس من الارز
○ ربع كاس من اللحم المفروم
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
○ ملعقة كبيرة من الملح
○ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
○ ملعقة كبيرة من السم
○ نيافي

الطيور: هي مجموعة الحيوانات الارضية والطيور التي يصطادها الانسان، وهي نوعان: نوع يكسو الشعر والوبر، وطيور مكسوة بالريش. يضم النوع الاول الايل والشمواه والارانب، ويشمل النوع الثاني السمّ والفرّي والبط واليمام والحجل وما شابهها من الطيور.

التحضير

تغسل الطيور بالماء الساخن ثم تصفى وتتبلّ بنصف كمية الملح والبهار وجوز الطيب من الداخل والخارج.
يقلى اللحم المفروم بالسمن، يضاف إليه الارز المقسول



شوربة العدس بالدرمان

حساء العدس مع الباذنجان وعصير الرمان. يُقدَّم الى جانب
أطباق العجة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
أربعون دقيقة.

التحضير

ينقى العدس جيداً ويغسل. يقسم بالماء في وعاء ويوضع
على النار مع ملعقة صغيرة من الملح ثم يترك حتى يغلي.
يقشر الباذنجان ويغسل. يقطع الى مكعبات صغيرة الحجم
تضاف الى العدس ويتابع الطهو حتى ينضج نصف نضج.
تقلل الفلينة في الزيت الساخن مع الثوم والدقيق ثم
تضاف الى العدس والباذنجان.
يترك الحساء حتى ينضج. يعصر الرمان ويوزع عليه.
يقدَّم ساخناً.

المقادير

- كاسان من العدس
- نصف كيلو غرام من
الباذنجان العجمي (بلا
بزر)
- ملعقة كبيرة من الثوم
- المدهوق او المفروم ناعماً
- ثلاث حببات من الرمان
الحامض
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفلينة الحزيفة
- المفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من
الدقيق
- ثلاث كاس من زيت
نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

شوربة العدس مع السلق

حساء العدس مع السلق. تبرز فيه نكهة الكمون. يضاف إليه السماق قبل تناوله.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينقى العدس جيداً ويغسل. يغمر بالماء في وعاء. يوضع على النار ويترك حتى يغلي.
ينقى السلق ويغسل جيداً. يقطع الى قطع متوسطة الحجم. يضاف الى العدس ويترك يغلي حتى ينضج ثم يثثر الكمون والملح.
يقلل البصل في الزيت حتى يذبل (من دون ان يحمر) ثم يضاف الى العدس. يتابع الطهو حتى ينضج الحساء. يصب في اطباق عميقة ويوزع عليه السماق او عصير الليمون. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ○ كأسان من العدس | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ حزمة من السلق | ○ ملعقة كبيرة من السماق |
| ○ بصلة متوسطة الحجم | ○ او عصير الليمون الحامض |
| ○ مفرومة ناعماً | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ثلث كأس من زيت نباتي | |





صفيحة مبرومة

طبق من المعجنات المشوية. تؤكل ساخنة أو باردة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|----------------------|----------------------|
| ○ كأسان من الدقيق | ○ نصف كأس من زيت |
| ○ الأبيض | ○ نباتي |
| ○ كأسان من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة من |
| ○ الأسبر | ○ الملح |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ خميرة البيرة | ○ السكر |
| ○ ماء فاتر للفجن | |

مقادير الحشو

| | |
|-------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ اللحم المفروم | ○ ملعقة كبيرة من السماق |
| ○ جبنان من البصل | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ الصنوبر المحفر بالسمن |
| ○ من البهار | |

التحضير

يُخلط الدقيق في وعاء كبير ويُضاف إليه الملح. تُصب كمية الزيت ويُترك الكل جيداً باليدين ليمنص الدقيق الزيت ويصير كفتات الخبز. تذوب الخميرة في قليل من الماء مع السكر. يُضاف الماء بحسب الحاجة، والخميرة، ويُعجن الكل حتى تتشكل عجينة رخوة. يُدهن سطح العجين بالزيت ويُغطى بقطعة قماش. يُترك العجين مدة ساعة ليختمر. يُقطع باليد المبلولة ويُعطى شكل كرات متوسطة الحجم. يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم والبهار والملح والسماق. تُحشى قطع العجين بالخليط والصنوبر المحمر وتُخبز في فرن حار.

أقراص البقلة

فطائر محشوة بالبقلة والبصل. من المقبلات الأردنية المشهية.
تقدم الى جانب البطاطا المقلية والأحليق المنبقة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تدوّب الخميرة في ربع كأس من الماء الفاتر والسكر. تغطى وتترك تختمر في مكان دافئ.
يخزل الدقيق وتضاف اليه البيضة والملح وكأس من الزيت. يخلط الكل جيداً. تضاف الخميرة تدريجاً مع كمية من الماء بحسب الحاجة حتى تتشكل عجينة لزجة. تغطى وتترك تختمر في مكان دافئ.
تقطع أوراق البقلة. تفصل جيداً ثم تصفى وتترك بالمالح حتى تجل. يفرم البصل ويفرك بالمالح والبهار ثم يضاف الى البقلة مع زيت الزيتون وعصير الليمون. يخلط الكل جيداً.
يقطع العجين الى قطع صغيرة يرق كل منها على شكل أقراص صغيرة ويوزع الحشو في وسطها. تثنى الأطراف على شكل مثلث ويضغط عليها جيداً.
ترتب الأقراص في صينية مدهونة بالزيت. تترك ترتاح مدة نصف ساعة ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

المقادير

| مقادير الحشو | |
|--------------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من البقلة او الحميض | ○ كأس من زيت الزيتون |
| ○ حبتان من البصل | ○ عصير ليمونتين |
| ○ ملحقة صغيرة من الملح | ○ حاضنتين |
| | ○ بهار بحسب الرغبة |
| مقادير العجين | |
| ○ اربع كؤوس من الدقيق | ○ بيضة |
| ○ كأس من زيت نباتي | ○ ملحقة صغيرة من الملح |
| ○ ملحقة كبيرة من الخميرة | ○ ملحقة كبيرة من السكر |

أقراص مقليه بالتوست والبطاطا

أقراص من الخبز الافرنجي والبطاطا. تحشى باللحم والبصل.
تقدم مقليه الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنزع اطراف الخبز وينقع في الماء ثم يعصر جيداً.
تسلق حبة البطاطا وتهرس ثم تضاف الى الخبز والباكينغ باور. يضاف البيض وتقلل من الملح والبهار والقلقل. يمجن الكل جيداً باليدين حتى تتشكل عجينة متماسكة من الخبز والبطاطا.
يقلى اللحم بالسمن. يضاف اليه البصل ويقلب. يخلط الكل جيداً.
تقطع عجينة البطاطا باليد الى قطع متوسطة الحجم. تغطى شكلاً بيضوياً وتحشى بالحشو الحضر ثم تختم وتقل بالزيت حتى تحمر. تقدم ساخنة.
يمكن حشو أقراص العجين بخليط الجبن.

المقادير

| | |
|--|------------------------------------|
| ○ ست قطع من الخبز الافرنجي (بأن كاريه) | ○ ملح وفلفل وبهار |
| ○ حبة من البطاطا كبيرة الحجم | ○ بحسب الرغبة |
| ○ بيضة | ○ نصف ملحقة كبيرة من الباكينغ باور |
| | ○ زيت نباتي للمقلي |

مقادير حشو اللحم

| | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ ملحقتان كبيرتان من سمن نباتي |
|---------------------------------|--------------------------------|

مقادير حشو الجبن

| | |
|-----------------------------------|---|
| ○ نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور | ○ ملحقتان كبيرتان من البافونوس المفروم او النعناع |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | |



طَبَق رَئِيسِي

كفتة بورق العنب

أقراص كفتة ملفوفة بورق العنب. يمكن إضافة البطاطا الى الطبق. تقدّم الى جانب اللبن الزبادي او السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

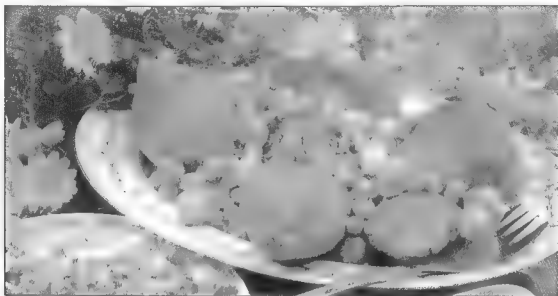
التحضير

تسلق أوراق العنب قليلاً حتى تطرى. يخلط البصل مع البقدونس والملح والبهارات واللحم ويدعك الخليط باليد حتى تتشكل عجينة متماسكة من الكفتة. تقطّع على شكل أقراص دائرية يغلف كل منها بورقة من العنب (يمكن لف كل قرص بأكثر من ورقة).
تدهن صينية بالزيت، ترتّب فيها طبقة من ورق العنب وتوزع عليها أقراص الكفتة. يضاف الماء المملح وعصير الليمون والزيت. يغطى السطح بطبقة أخرى من ورق العنب. تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك مدة نصف ساعة مع إضافة الماء بحسب الحاجة .
يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ربع كيلوغرام من ورق العنب | ○ حزمة من البقدونس |
| ○ كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً | ○ مفرومة ناعماً |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ نصف كاس من زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من البهارات (فلفل أسود، بهار حلو، مسحوق جوز الطيب ومسحوق الهال) | ○ حبتان من البصل |
| | ○ مفرومتان ناعماً |
| | ○ عصير ليمونة حامضة |
| | ○ ملعقة من الملح مذوبة في كاسين من الماء |





الكروش المحشية

كرش محشو باللحم والأرز والحمص والبصل. يحضر مع اللبن الزبادي أو عصير الطماطم. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

التحضير

ينظف الكرش وغسل بالصابون ويغسل بسكين ثم يعاد غسله جيداً بالماء ويفرك بقشر الليمون حتى تزول الرائحة منه. يقطع الى قطع مربعة أو مثثة. تخاط من جهاتها الثلاث على شكل كيس ويمكن خياطة نصف الجهة الرابعة ويترك النصف الباقي لاسخال الحشو.

ينقع الكرش بالماء مع قليل من الخل وورق الغار وقشر الليمون ويحفظ في الثلاجة مدة يوم كامل.

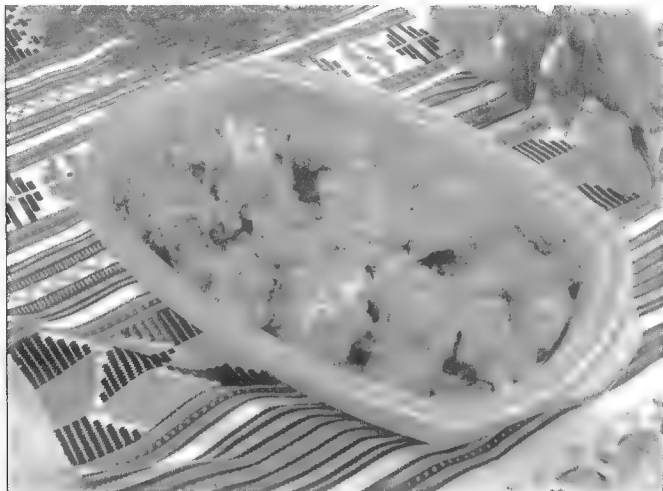
ينقى الحمص وينقع بالماء الساخن ثم تنزع قشرته الشفافة. ينقى الأرز ثم يغسل ويصفى ويوضع في وعاء. ينثر عليه اللؤلؤ وقليل من الملح والبهار والكمون والهيل ويخلط جيداً ثم يضاف إليه السمن واللحم المفروم والحمص وجبات البصل الصغيرة. يقب الحشو ليختلط جيداً.

يحشى الكرش حتى يمتلئ نصفه. يخاط باقي الجهة الرابعة ويقلب بالشوكة (حتى يتسرب اللبن أو عصير الطماطم الى الحشو). يخلط اللبن الزبادي مع الماء وملعقتين من النشاء والملح ويترك مع التحريك المستمر لجهة واحدة حتى يغلي. يضاف إليه الكرش. يغمر بالماء ويترك حتى ينضج.

يمكن طهو الكرش بعصير الطماطم بدلاً من اللبن الزبادي.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ○ كرش خروف كبير | ○ ملعقتان كبيرتان من الملح |
| ○ الحجم متوسط | ○ قشر ليمونتين حامضتين |
| ○ نصف كيلوغرام من الأرز | ○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ نصف كيلوغرام من اللبن المجفّف أو اللبن الزبادي الطازج |
| ○ نصف كاس من الحمص | ○ أربع كيلوغرام من البصل الصغير الحجم |
| ○ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون | ○ نصف كاس من الخل |
| ○ أربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون | ○ ملعقتان صغيرتان من النشاء (كوبن فلور) |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار ومسحوق الفلفل | ○ قليل من الماء |
| ○ يضع أوراق من الغار | |



محمر الدجاج

دجاج بصلصة البصل والفليفلة. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يمكن اضافة البطاطا المقطعة اليه. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

ينظف الدجاج وتقطع كل دجاجة الى ست قطع متساوية ثم ينثر عليها الملح. يسلق الدجاج ويضاف اليه نصف كمية البهارات والمستكة. يترك على النار حتى يقارب النضج ثم يرفع ويصفى من المرق. يرتب في طبق خاص بالفرن وينثر عليه ما تبقى من البهارات والملح.

تطحن الفليفلة الحلوة والحريفة بخلاط كهربائي. ييشر البصل بمبشرة خشنة ويخلط مع الزيت النباتي وزيت الزيتون والماء. يحرك الكل جيداً مع اضافة الملح بحسب الرغبة ثم يوزع على الدجاج. يغطى الطبق ويوضع على مشواة الفرن مدة ثلاث ساعة تقريباً حتى يحمر محتواه مع مراقبته من حين الى آخر كي لا يتبخر المرق كلياً.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ دجاجةتان متوسطتا الحجم | ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ نصف كيلوغرام من البصل الكبير الحجم | ○ نصف كاس من زيت نباتي |
| ○ كيلوغرام من الفليفلة الحمراء الحلوة | ○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة (جوز الطيب، هل، قرفة، فلفل اسود) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحريفة (الحرة) المقطعة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ كاسان من الماء | ○ حبتان من المستكة (المصطكاء) |

مسخن الدجاج

دجاج مع الخبز والبصل والسماق والصنوبر المحمص. من الأطباق الأردنية الشهيرة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي أو سلطة الخضراوات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| ○ سبعة ملاعق كبيرة من السماق | ○ سبعة فراخ من الدجاج |
| ○ كأس من الصنوبر | ○ صفيحة الحجم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الملح | ○ سبعة أرغفة من الخبز |
| ○ ملعقة كبيرة من البهار | ○ الخاص بتحضير المسخن (المرقوق) |
| ○ ملعقة كبيرة من القرفة | ○ كيلوغرامان من البصل |
| | ○ كأسان من زيت الزيتون |

التحضير

تنظف الفراخ وتغسل. تقشر البصل ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يوضع الدجاج في وعاء كبير ويضاف اليه الماء والملح والبهار والقرفة

ثم يترك على النار حتى يقارب النضج. يرفع، يصفى ويحتفظ بالمرق جانبا.

يحمّر الدجاج بالزيت ثم يرفع. يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل (من دون ان يتغير لونه) ثم يرفع.

يقلى الصنوبر حتى يحمّر ويضاف الى البصل.

يقفّس كل رغيف بالزيت، تنثر عليه كمية من خليط السماق وترتب في وسطه قطعة من الدجاج في وعاء عميق. يحضر باقي الأرزعة والدجاج بالطريقة نفسها بحيث ترتب فوق بعضها في الوعاء وتترك مدة ثلاث ساعات حتى تتشرب الزيت.

يمكن ادخال الأرزعة الى الفرن كل واحد على حدة قبل وضعها فوق بعضها (ليشرب كل رغيف الزيت خلال خمس دقائق).

يقدم الطبق ساخناً أو بارداً الى جانب حساء الفريكة واللبن الزبادي والليمون المقطع والنعناع وزيت الزيتون وسلطة الطماطم مع الخيار.

يمكن تهيئة هذا النوع من الخبز في البيت وذلك بتحضير عجينة أقل ليونة من عجينة الخبز العادي. ترقى جيداً وتخبز على صاج.



من أطباق الدجاج المشهية. يتميز بطعمه اللذيذ وشكله اللافت بفضل ما يحوي من سماق وبصل وصنوبر محمص.

محمّر البطاطا بالدجاج

دجاج مع البطاطا والكزبرة والثوم. يقدّم الى جانب الارز او اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|-------------------------------------|---|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمّن نباتي |
| ○ بصير ليمونة حامضة | ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق اللّهل او بضع حبات من اللّهل |
| ○ ملعقة صغيرة من اللّوم الدافوق | ○ بصلة مقطعة |
| ○ نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من القرقة | ○ ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

تفسل الدجاجة وتقطّع الى قطع متساوية. تغمر بالماء ويضاف اليها البصل والبهار والملح والقرقة واللّهل ثم تترك تنضج على النّار. تقطر البطاطا وتفسل جيداً ثم تقطّع الى مربعات. تحمّر بالسمن او الزيت ثم تضاف الى الدجاج بعد ان يُصفى المرق من العظام الصغيرة ويترك تغلي قليلاً. ثم يصبّ عصير الليمون. يقدّم الطبق ساخناً.

دجاج بالسماق

دجاج بالسماق والبصل. من الاطباق الاردنية الشهية. يقدّم مزيناً بالصنوبر المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

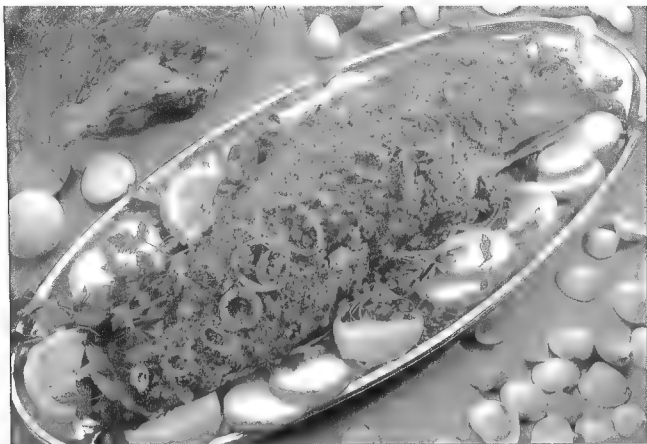
| | |
|--|----------------------------------|
| ○ ثلاثة فراخ من الدجاج | ○ كأس من زيت نباتي |
| ○ نصف كيلو غرام من البصل مقطع الى أهلة | ○ كأسان ونصف من الماء |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من السماق | ○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف كأس من الصنوبر | ○ ملعقة كبيرة من الملح |
| | ○ ملعقة كبيرة من البهار |

التحضير

ينظف الدجاج ويفسل ثم يجفّف. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم ويتبّل بالملح. يقلى في ثلث كأس من الزيت حتى يذبل

ويحمّر قليلاً ثم يرفع ويخلط مع نصف كمية السماق. يتبّل بالملح والبهار. يخلط البصل مع كمية السماق الباقية. يحشى الدجاج بنصف كمية البصل والسماق ويغطى بما تبقى من خليط البصل. يرتّب الدجاج في صينية ويضاف اليه الماء وما تبقى من الزيت وعصير الليمون والملح بحسب الحاجة. تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم يرفع الغطاء ويترك الدجاج حتى يحمّر قليلاً. يؤدّع عليه الصنوبر المحمص ويقدّم.

اصناف القرقة الى بعض الاطباق يكسبها طعماً لذيذاً، على ان يطحن قدر الحاجة منها قبيل استعمالها، لأن مرور الوقت على القرقة الملوّنة يفقدها بعض خصائصها.



مسخن السمك

سمك محشو بالجوز والثوم والبقدونس. من الأطباق
الأردنية الرئيسية. يقدم مزيناً بالبصل والسماق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|--|
| ○ سمكة تزن كيلوغرامين | ○ كأس ونصف من الماء |
| ○ كيلوغرام من البصل | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من السماق | ○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (ككون، فلفل، هال، جوز الطيب) |
| ○ ثلاث كأس من زيت الزيتون | |

مقادير الحشو

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| ○ ربع كأس من الجوز | ○ ملح وبهارات مخلوطة |
| ○ المطحون خشناً | ○ بحسب الرغبة |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ مفرومة ناعماً | |
| ○ رأس من الثوم مدقوق | |

التحضير

تنظف السمكة. تغسل وتجف ثم تتبل بالملح والبهارات.
يقطع البصل إلى شرائح ويترك بالسماق وقليل من الملح
والبهارات ونصف كمية الزيت.
تخلط مقادير الحشو جيداً وتحشى السمكة بنصف كميتها
ثم توضع في صينية ويوزع عليها ما تبقى من الحشو والزيت
ويضاف الماء. تغطى الصينية بأخرى أصغر حجماً منها.
تدخل إلى الفرن وتترك فيه حتى تقارب النضج.
يرفع الغطاء عن الصينية ويتابع الطهو حتى تحمر السمكة
تخرج من الفرن ويوزع عليها خليط البصل والماء ثم تقدم.

سمك بالدقة الحرة

سمك بصلصة الفليفلة الحريفة والثوم والبقدونس. يقدّم الى جانب الارز المسلوق او سلطة الخضر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تتزع حراشف السمك وينظف جيداً. يفرك بالملح ويفسل مرات عدة. يجفّف ويقلّى في الزيت الساخن ثم يربّب في طبق. تدقّ الفليفلة الخضراء الحريفة مع الثوم والكزبرة والبقدونس. يلقى الخليط في قليل من الزيت (المقلي فيه السمك) ثم يرفع عن النار ويذرع عليه عصير الليمون والملح والكمون. تحرك الصلصة وتصبّ فوق السمك. يغطى الطبق بضع دقائق حتى يتشرب السمك الصلصة الحريفة. يمكن تقديم الصلصة الى جانب السمك.

المقادير

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من السمك | ○ نصف حزمة من الكزبرة |
| ○ ملعقة كبيرة من الثوم | ○ مفروم |
| ○ المدقوق | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة | ○ الكمون |
| ○ الخضراء الحريفة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ نصف حزمة من | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ البقدونس مفروم | ○ عصير ليمونة حامضة |

الفسيح

طبق من السمك مع صلصة الطماطم والفليفلة والبصل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

التحضير

يتنقع سمك الفسيح في الماء مدة يوم كامل. يفسل ويجفّف. يلقى في الزيت على نار خفيفة ثم يرفع ويترك جانباً. يقطع البصل الى حلقات تعلق بالزيت حتى تذبل. تنشر الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة ثم تضاف الى البصل مع الفليفلة والملح والبهار. يتابع الطهو مع التحريك من وقت الى آخر حتى تثخن الصلصة. يوزّع خليط البصل على السمك ويترك الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يقدّم الطبق بارداً او ساخناً.

المقادير

| | |
|--|-------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من سمك الفسيح (البرنكة) | ○ حبة من الفليفلة |
| ○ نصف كيلوغرام من البصل | ○ الخضراء الحريفة |
| ○ كيلوغرام من الطماطم | ○ مقطعة الى قطع صغيرة |
| ○ الناضجة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ زيت نباتي للقلي |

الطماطم من أكثر الخضّر فائدة وغنيّ بالفيتامينات. لونها الاحمر مرغوب، لأن الطماطم ذات اللون البرتقالي القريب من لون الجزر هي الاغنى بالخصائص الغذائية. يقال ان موطنها الاصلي البيرو ومنه انتقلت الى اوروبا. تؤكل نيئة او مطهّرة وتصنع منها صلصة مكثّفة (ربّ) غالباً ما تستعمل في الاطباق المطهّرة مع اللحم.



سمك بالطحينة

سمك بالطرطور والبصل. يمكن اضافة الفليفلة الحريفة اليه.
يقدم الى جانب الارز او السلطة.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

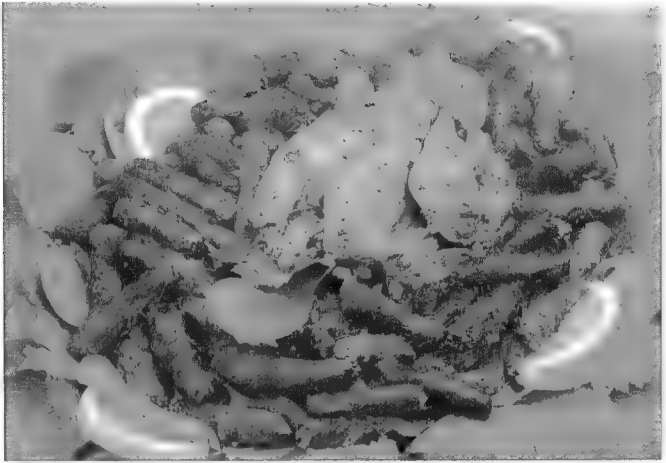
التحضير

ينظف السمك جيداً ويقطع الى قطع متوسطة او كبيرة
الحجم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمر ثم ترتب في صينية
وينثر عليها الملح والبهار.
تمزج الطحينة مع عصير الليمون والملح وتضاف اليها
كمية من الماء كافية لغمر السمك.
يقطع البصل الى حلقات تقلى في الزيت (المقلي فيه السمك)
ثم تضاف الى الصلصة مع قليل من الكمون.
توزع الصلصة على السمك، تغطى الصينية وتدخل الى
فرن متوسط الحرارة حتى تثخن الصلصة وينضج السمك،
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ○ كيلوغرامان من السمك | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ حبثان من البصل كبيرتا | ○ الرغبة |
| ○ الحجم | ○ نصف كاس من |
| ○ عصير ليمونتين | ○ الطحينة |
| ○ حامضتين | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ زيت نباتي للقلي | ○ الكمون |





ورق العنب مع الدجاج المحشو

اوراق عنب مع الدجاج المحشو. من الاطباق الاردنية الشهيرة.
يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

| | |
|------------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من | ○ ملعقة كبيرة من الملح |
| اوراق العنب | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ نصف كيلو غرام من | مسحوق الهال |
| اللحم المدخن المفروم | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ اربع كؤوس من الارز | مسحوق القرفة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | (الدارسين) |
| سمن نباتي | ○ نصف كاس من عصير |
| ○ دجاجة تزن كيلوغراماً | الليمون الحامض |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ○ ملعقة صغيرة من |
| مسحوق جوز الطيب | الزيت والبهار |

التحضير

تنزع اعناق اوراق العنب، تسلق الاوراق حتى تذبل.

ينقى الارز ويفسل، يرفع من الماء وينثر عليه الملح والبهار
والفلفل والقرفة ويجوز الطيب والهال.

تدب ملعقتان كبيرتان من السمن على النار وتوزع على
الارز، يحرك الكل ثم يضاف اللحم ويخلط جيداً.

تفسل الدجاجة جيداً ثم تصفى من الماء وتتبيل بالبهار
والمالح من الداخل والخارج. تحشى الدجاجة بقسم من الحشو
المحضر وتقاط بإبرة وخيط.

ترتب طبقة من اوراق العنب غير المشوية في قعر الوعاء.
توضع فوقها الدجاجة.

تحشى اوراق العنب وتلف على شكل اصابع وتوزع حول
الدجاجة. يغمر الكل بالماء المغلي وينثر عليه الملح والبهار
ويطهى على نار متوسطة مدة نصف ساعة ثم تخفف النار،
يتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة. يوزع عليها عصير الليمون
ومعلقة كبيرة من السمن. يغطى الوعاء مدة عشر دقائق اخرى
حتى تنضج اوراق العنب ويتشرب الارز عصير الليمون.

محشي الارضي شوكي

طبق رئيسي من الارضي شوكي مع اللحم. يضاف اليه عصير الليمون للتخاض عند تناوله. يقدم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنقَل اللحم بالملح والبهار ويقل في ملعقتين من السمن حتى يطرى. يضاف اليه قليل من الماء المغلي . يترك حتى ينضج ويتبخّر قليل من السائل.
يفرم البصل ويقال بما تبقى من السمن حتى يذبل.
تنظف حبات الارضي شوكي وتغسل. تقطع الى قطع كبيرة وتقل مع البصل على نار خفيفة ثم تضاف الى اللحم وتترك تغلي على النار حتى تنضج.
يصب الخليط في طبق التقديم ويوزّع عليه عصير الليمون.
(يمكن اضافة ملعقة كبيرة من عصير الليمون في اناء الطهوي لا تسود الارضي شوكي).
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- خمس عشرة حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

محشي الزهرة

قرنبيط مع اللحم. من الاطباق الاردنية الرئيسية. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

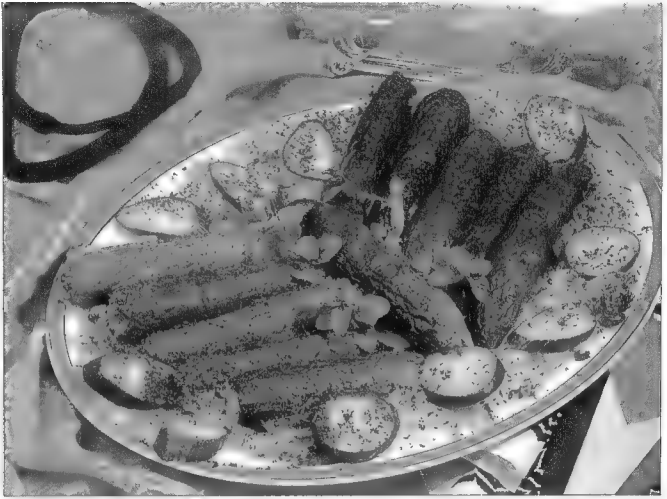
يقل اللحم المفروم في ملعقتين كبيرتين من السمن ويثر عليه الملح والبهار والكمون.
تفرم البصلة ناعماً وتضاف الى اللحم. تقطع زهرة القرنبيط وتغسل جيداً. تغمر بقليل من الماء وتترك تغلي حتى تطرى قليلاً ثم تصفى وتقل بما تبقى من السمن حتى يحمّر لونها.
تضاف الى خليط اللحم ويصب الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الكل.
يصب الخليط في طبق التقديم ويوزّع عليه عصير الليمون.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط (الزهرة)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بصلة
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- عصير ليمونة حامضة

الارضي شوكي نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه الى متر ونصف المتر. اوراقه مسننة شائكة، خضراء اللون. يتميز بقيمته الغذائية الهمة. يستخدم كعلاج من امراض السكري والكولسترول. بدأت زراعة الارضي شوكي قبل الميلاد في حوض البحر الابيض المتوسط ويزرع حالياً على نطاق واسع في اوروبا ولا سيما في فرنسا واطاليا.





خيار محشي

خيار محشو بالأرز واللحم. يزين بالنعناع الأخضر. يقدم الى جانب سلطة اللبن الراشب المحضرة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يجوَّف الخيار ويحتفظ باللب لتحضير السلطة. يغسل جوفه بالماء المالح.
ينقى الارز ويغسل جيداً ثم يصفى. ينثر عليه الملح والبهارات. تضاف ملعقتان من السمن ويحرك جيداً. يضاف اليه اللحم المغروم ويخلط الكل.
يحقى الخيار بالخليط. يرتب في وعاء وتوزع عليه ملحقة كبيرة من السمن. يغمر بالماء المغلي وعصير الليمون أو التمر الهندي المصفى. يترك على نار متوسطة حتى ينضج.
يصفى الخيار من المرق ويقلل بالسمن حتى يحمز من الجهتين.
يقدم ساخناً الى جانب سلطة اللبن المحضرة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ثلاثة ارباع كاس من عصير الليمون الحامض | ○ ثلاثة كيلوغرامات من الخيار المتوسط الحجم |
| ○ او التمر الهندي | ○ كاس ونصف من الارز |
| ○ سمن نباتي للقلي | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المغروم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الملح مذويتان في كاسين من الماء | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ سلطة اللبن الزبادي مع الملح والثوم ولبّ الخيار والنعناع الجاف | ○ ملحقة صغيرة من البهارات المتنوعة |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

الملوخية بالبندورة

ملوخية بالطماطم واللحم. من الأطباق الدينية المميّزة. يضاف إليها عصير الليمون الحامض عند تناولها. تقدّم مع الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

| | |
|---|---------------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف من الملوخية الخضراء أو ربع كيلوغرام من الملوخية المجففة | ○ ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة |
| ○ كيلوغرام من لحم الخروف مع العظام أو كيلوغرامان من الدجاج | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من عصير الطماطم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي |
| ○ رأس من الثوم | ○ عصير ليمونة حامضة |
| | ○ بضع حبات من الفلفل الأسود |
| | ○ بضع حبات من البهار |

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويفرغ بالماء الفاتر في وعاء ويترك يغلي على نار متوسطة. ترفع الرغوة (الزفرة) ثم تضاف حبات البهار والفلفل الأسود. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويثخن المرق.

تلقى أوراق الملوخية الخضراء. تغسل ثلاث مرات مع عصيرها في كل مرة وتوزع في صينية أو فوق قطعة قماش ثم تعرّض لاشعة الشمس حتى تجف تماماً.

تقدم الملوخية ناعماً بسكين حادة (يمكن فرمها خشناً بحسب الرغبة).

يصفى اللحم ويترك جانباً. يغلي المرق على النار ويوزّع فوق الملوخية. يقرش الثوم ويبدق مع الملح والكزبرة. تضاف اليه ملعقتان من السمّن ويصبّ الكل فوق الملوخية. تترك على نار خفيفة حتى تتضج ثم يضاف اللحم وعصير الطماطم والملح.

يوزع عليها عصير الليمون وتقدّم ساخنة مع الأرز.

اللفت المحشي

التحضير

يفسل اللفت. تنزع قشرته الخارجية ثم يجوّف. يحتفظ باللب ويعاد غسله بالماء المالح.

يفسل الأرز. يتنقع مدة نصف ساعة ويصفى. يضاف اليه اللحم المفروم والسمّن والقليل من الملح والبهارات. يخلط الكل جيداً ويحشى به اللفت. تغلق الفتحة بقطعة من اللب.

تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء ويقلّى فيه اللب حتى يحمر قليلاً ثم يثر عليه الملح والبهارات.

تسخن كمية من الزيت في مقلاة ويقلّى فيها اللفت المحشو حتى يحمر قليلاً ثم يرفع ويربّب فوق اللب المقلي.

تمزج الطحينة جيداً مع عصير الليمون والماء والملح كي لا تتشكّل كتل صغيرة.

تصب صلصة الطحينة فوق اللفت ويترك على نار خفيفة حتى ينضج ويثخن الصلصة.

تحضّر كمية اضافية من الطحينة وعصير الليمون والملح وتوزّع على اللفت اذا نقصت كمية الصلصة في أثناء الطهو.

لفت محشو بالأرز واللحم والبهارات المنوعة. يحضر مع صلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض. تقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

| | |
|---|--|
| ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللفت المتوسط الحجم | ○ ملعقتان كبيرتان من الملح |
| ○ كأسان من الأرز | ○ ملعقة صغيرة من البهارات (ككون، هال، جوز الطيب، قرفة، فلفل) |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ زيت نباتي للملي |
| ○ كأس من الطحينة | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي |
| ○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض | |

طاجن الباميه بالفرن

طبق من الباميا بالحم والطماطم والثوم والكزبرة. يقدّم مع الخبز والأصناف المقلّبة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

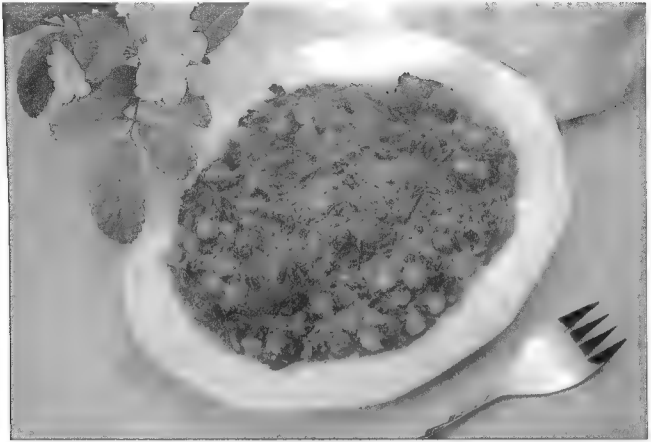
المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ نصف كاس من زيت نباتي | ○ كيلوغرام من الباميا الصغيرة الحجم |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين | ○ نصف كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع متوسطة الحجم |
| ○ حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً | ○ ثلاثة رؤوس من الثوم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون | ○ بهار بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من الملح | ○ نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة مقشرة ومقطع |
| ○ ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء المقطعة الى قطع صغيرة | |

التحضير

تنزع أعناق الباميا، تغسل وتجفّ على ورق نشاف. توضع في صينية ويصبّ فوقها الزيت. تغطى وتدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق مع التقليب من وقت الى آخر حتى تحمّر. يوزع عليها عصير الليمون والملح والبهار والكمون ويحرك الكل جيداً. يسلق اللحم ويضاف الى الباميا في الصينية مع كاس من المرق ثم توزّع قطع الطماطم والكزبرة والثوم والفليفلة والخضراء (يمكن الاستغناء عن الفليفلة وتقديمها كصنف من المقبلات الى جانب الطبق). تغطى الصينية وتعاد الى الفرن. تمزّك الباميا من وقت الى آخر وتترك حتى تنضج ويبقى قليل من المرق. يقدّم الطبق ساخناً.





السماقيه

صنف يحوي السلق واللحم والحمص والبصل والثوم. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

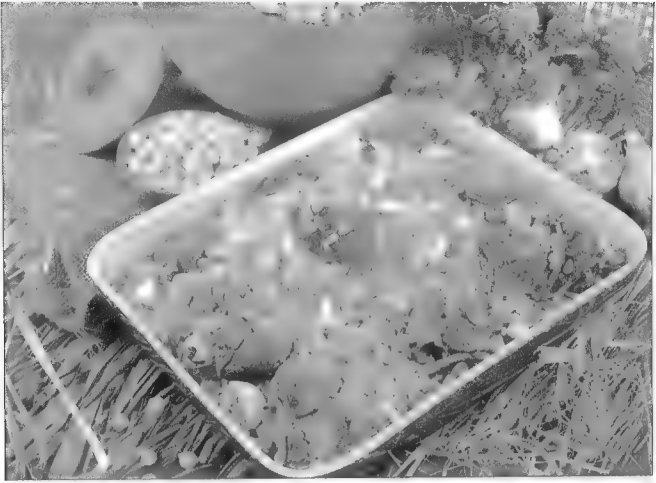
| | |
|--|--------------------------------|
| ○ سبع حبات من البصل | ○ رأس من الثوم متوسط الحجم |
| ○ متوسطة الحجم | |
| ○ خمس حزم من السلق | ○ ثلاثة أرباع كأس من الطحينة |
| ○ نصف كيلو غرام من اللحم الهبر بلا عظم | ○ ربع كأس من السماق الناعم |
| ○ نصف كأس من الحمص المنقوع | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ ملعقة كبيرة من عين جرادة (حبيبات تشبه شكلاً حبوب الكمون) | ○ ربع كأس من زيت نباتي |
| ○ ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء الحريفة | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| ○ (الحزة) المقطعة | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

يُفرم البصل ناعماً ويُقلى بالزيت والسمن حتى يذبل. يقطع اللحم إلى قطع صغيرة الحجم. يُفصل ويُصفى ثم يضاف إلى البصل ويُقلب على النار.

يُفصل السلق، يُفرم ويُوزّع على اللحم والبصل. يُقلّب الخليط ويُضاف إليه الحمص. يُغمر بالماء ويُترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج. تُطحن «عين جرادة» مع الملح والفليفلة الخضراء والثوم. يُوزّع الكل على خليط اللحم ويُقلب ثم يُترك على النار إلى أن ينضج.

يُغلى السماق بكأس من الماء حتى يحمّر لون المرق، يُحرك ثم يصفى ويُصب قليل منه فوق الخليط. يُحرك الكل جيداً. يُنوّب الدقيق مع نصف كأس من ماء السماق ويُصب فوق المرق مع التحريك حتى يجمد قليلاً. تُصب الطحينة ويُقلّب الكل جيداً ثم يُرفع عن النار ويُقدّم ساخناً.



القدرة

طبق يتميز به المطبخ الاردني. يحوي اللحم والارز والحمص والثوم والبهارات المتنوعة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي والسلطة.

التحضير

يُنقى الحمص، يغسل وينقع بالماء الفاتر مدة ثماني ساعات.

يفسل اللحم ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يصفى الحمص ويضاف الى اللحم. يغمز الكل بالماء الفاتر ويوضع على النار حتى يغلي، ثم ترفع الرغوة وتضاف حبات البهار والفلفل. يترك الخليط حتى يقارب النضج.

يُنقى الارز ويفسل، ينقع بالماء الفاتر مدة نصف ساعة ثم يصفى ويضاف الى اللحم مع العصفور والهال وجوز الطيب والزنجبيل (يمكن اضافة انواع اخرى من البهارات بحسب الرغبة).

تقشر فصوص الثوم وتضاف الى الوعاء مع السمن. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق، يحرك بعدها بملعقة خشبية ليختلط الارز واللحم بالحمص والثوم ثم تخفف النار (يمكن ادخال الوعاء الى فرن متوسط الحرارة). يحرك الخليط ثانية ويصبّ في طبق التقديم. يحمّس الصنوبر ويوزّع على السطح. يمكن تحضير القدرة مع الدجاج عوضاً عن اللحم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: ثماني ساعات.

المقادير

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| كيلوغرام ونصف | كاس من الصنوبر |
| الكيلوغرام من لحم الغنم | ربع ملعقة صغيرة من |
| اربع كؤوس من الارز | مسحوق جوز الطيب |
| كاس من الحمص | عشر حبات من البهار |
| نصف ملعقة صغيرة | عشر حبات من الفلفل |
| من العصفور (نوع من | الاسود |
| الاعشاب يعطي لوناً | ربع ملعقة صغيرة من |
| ونكهة للارز) | مسحوق الزنجبيل |
| اربع رؤوس من الثوم | ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ربع ملعقة صغيرة من | سمن نباتي |
| مسحوق الهال | |

الرمانيه

طبق رئيسي يحوي الباذنجان والعدس ودبس الرمان والتوابل.
يضاف اليه الثوم والفليفلة قبيل التقديم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
أربعون دقيقة.

المقادير

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| كيلوغرام من الباذنجان | ملعقة صغيرة من الملح |
| الكبير الحجم | ربع كأس من زيت |
| كأس من العدس | الزيتون |
| حبثان من البصل كبيرتا | ملعقتان كبيرتان من |
| الحجم مفرومتان ناعماً | الدقيق |
| ملعقة صغيرة من | ملعقة كبيرة من الفليفلة |
| مسحوق «عين جراد» | الخضراء الحريفة |
| (حبثبات تشبه حبثوب | (الحرّة) المدقوقة |
| الكمون) | نصف ملعقة صغيرة |
| خمس ملاعق كبيرة من | من الكمون |
| دبس الرمان | نصف ملعقة صغيرة |
| ملعقة كبيرة من الثوم | من الفرفرة |
| المدقوق | كأس من الماء |

التحضير

يفسل الباذنجان جيداً، يقطع الى مكعبات متوسطة الحجم
ويغمر بالماء ثم يضاف اليه العدس ويوضع الخليط على النار
حتى ينضج. يوزّع عليه البصل والفرفرة والكمون وعين جراد»
والمالح ودبس الرمان وقليل من الفليفلة الخضراء المدقوقة.
يترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج.
يذوّب الدقيق في كأس من الماء، يصبّ فوق الخليط ويحرك
قليلاً حتى يصير لزجاً.
يقلى الثوم في الزيت مع قليل من الفليفلة الخضراء ويوزّع
على الرمانية.
تقدم ساخنة.

الفقّوس المحشي باللبن

طبق رئيسي من القثاء المحشو باللبن الزبادي، يقمّ بارداً أو
ساخناً بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

| | |
|----------------------|---------------------|
| كيلوغرامان من القثاء | نصف ملعقة كبيرة من |
| (الفقّوس) الصالح | النعناع الجاف |
| للحشو | ملح وبهارات بحسب |
| نصف كيلوغرام من | الرغبة |
| اللحم المفروم | أربع ملاعق صغيرة من |
| ست كؤوس من اللبن | مسحوق النشاء |
| الزبادي | ملعقة كبيرة من سمن |
| كأس من الأرز المنقوع | نباتي |

التحضير

يفسل الفقّوس، يجوّف وتنسل كل حبة منه في وعاء يحوي
ماء مملحاً ثم تصفى.
يقصر الحشو، يخلط اللحم المفروم مع السمن والأرز
والبهارات والملح.
يحشى الفقّوس ويترّبّب في وعاء، يضاف اليه الماء والملح
ويترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج ثم يصفى من ماء
السلق.
يذوّب النشاء في كأس من الماء ويمزج معه اللبن الزبادي
وقليل من ماء السلق والملح، يحرك باستمرار على نار متوسطة
حتى يغلي.
يضاف الفقّوس ويتابع الطهو الى ان ينضج، ينثر النعناع
ويقلب معه ثم يصبّ في طبق ويقدم.
يمكن استبدال الفقّوس بالخيار الصالح للحشو.

العكوب باللبن

التحضير

ينظف العكوب وينزع منه الشوك بالمقص أو بالسكين. يفسل جيداً ويجفف بقطعة قماش ثم يقلل في السمن (من دون تركه في الماء حتى لا تتكون حوله طبقة سوداء) ويصفى فوق ورق نشاف.

تفسل قطع اللحم وتسلق مع العظام. يضاف إليها الماء والبهارات والملح والبصلة المقطعة. تترك حتى تنضج ثم ترفع ويصفى المرق. يوضع العكوب مع عصير الليمون في المرق المصفى ويترك على النار حتى ينضج.

يطهى اللبن الزبادي مع الكورن فلور والملح ويحرك باستمرار في اتجاه واحد حتى يثقل (منعاً لتفتك كل صغيرة).

يضاف اللبن الزبادي المصفى مع قطع اللحم إلى العكوب ويترك الخليط على نار متوسطة حتى يثقل. يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من العكوب باللبن الزبادي واللحم. يقدم إلى جانب الأرز السلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

| | |
|--|--|
| ○ أربع كؤوس من اللبن الزبادي | ○ ثلاثة كيلوغرامات من العكوب |
| ○ ملعقتان كبيرتان من النشاء أو الكورن فلور | ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الخروف بعظمه |
| ○ سمن نباتي للقلي | ○ بهارات وملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض | ○ بصلة كبيرة الحجم |
| | ملحقة |

المنسف بالباذنجان

في وعاء يطهى على نار قوية. ترفع الرغبة (الزائرة) كلما ظهرت على السطح. يترك اللحم على النار حتى يقارب النضج. يقطع الخبز إلى قطع متوسطة ويرتب في طبق خاص بالفنر.

يقشر الباذنجان ويفسل. يقطع إلى مكعبات صغيرة ثم يضاف إلى اللحم ويترك يثقل.

تفصل الطماطم، تعصر ويوزع العصير في الوعاء. يتابع الطهو حتى ينضج الباذنجان ويثخن المرق ثم يثر الملح والبهار بصب الحاجة.

يثقل الأرز. يضاف إليه الملح وأربع كؤوس من الماء الفاتر. يترك يثقل مدة عشر دقائق ثم يوزع عليه السمن. يحرك حتى يختلط جيداً ويتابع الطهو على نار خفيفة إلى أن ينضج.

يسقى الخبز بالمرق. يرتب فوقه الباذنجان ويغطى بالأرز. يوزع اللحم على سطح اللطبق ثم يقدم.

طبق من الباذنجان بالخبز والأرز واللحم. يقدم مزيناً بالأرز المحمص.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

المقادير

| | |
|--|--------------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الخروف | ○ ثلاثة أرغفة من الخبز العربي |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ أربع كؤوس من الأرز | ○ أربع كؤوس من الماء الفاتر |

التحضير

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم. يفسل، يشمر بالأما

منسف بالجميد

طبق من الخبز مع الجميد والأرز واللحم. يقدم مزيجاً بالصنوبر واللوز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

| | |
|---|---|
| ○ كيلوغرام ونصف الخبز من الأرز الطويل | ○ كيلوغرام من اللحم المقطع إلى قطع كبيرة مع العظم |
| ○ ورقة من الغار | ○ أربع قطع من الجميد (لبن مجفف) |
| ○ بضع حبات من الهال | ○ ملعقتان كبيرتان من السمن البلدي |
| ○ بهارات متنوعة | ○ خبز «شراك» أي رقيق جداً |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ بصلة مقشرة ومقطعة |
| ○ نصف كأس من الصنوبر واللوز المقشران | |
| ○ والمحضن في سمن نباتي | |

التحضير

تسكب أفراس الجميد وتنقع في الليلة السابقة لاهوها في وعاء من الفخار. يحرك الجميد في اليوم التالي ويقلب في وعاء آخر مع إبقاء الترسبات في أسفل الوعاء.

تكرر العملية للتأكد من عدم وجود رواسب. يصفى الجميد ويضاف إليه قليل من الماء (إذا اشتد الخليط). يمكن وضعه في خلاط كهربائي ومزجه ثم تصفيته. يغسل اللحم ويسلق. ترفع الزغوة (الزفرة) كلما ظهرت وتضاف البهارات والملح والهال وورق الغار والبصلة المقشرة والمقطعة. يترك الكل حتى ينضج (من دون أن يفتت) ثم يصفى.

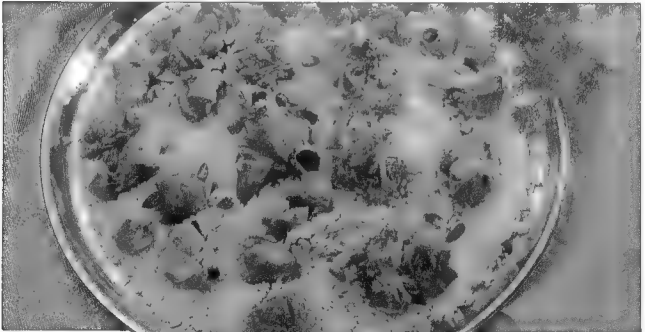
يوضع الجميد على النار يصب فوقه قليل من مرق اللحم ويترك حتى يغلي ثم تضاف قطع اللحم ويترك الكل في وعاء مكشوف مع زيادة قليل من المرق بحسب الحاجة. يمكن إضافة ملعقة من السمن البلدي المسخن.

ينقى الأرز وينقع مدة نصف ساعة ثم يطهى بما تبقى من مرق اللحم مع إضافة الماء الساخن (إذا كانت كمية المرق قليلة) وملعقة كبيرة من السمن.

يترك الأرز على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو إلى أن ينضج.

يربب المنسف بوضع الخبز في طبق التقديم ويغطى بالأرز. يسقى الكل بالجميد ويترك قليلاً ثم يسقى ثانية.

يقدم بعد تزيين سطحه بالصنوبر واللوز وقطع اللحم ويؤكل ساخناً مع ما تبقى من خليط الجميد واللحم. يمكن استبدال الجميد باللبن الزبادي الطازج.





مفّية

طبق رئيسي من مدينة نابلس، يحوي القرنبيط واللبن الزبادي واللحم والأرز. يُقدّم مزيناً بالثوم والكزبرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تُنكّل قطع اللحم بالملح والبهارات، تغمر بالماء وتسلق. ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح الوعاء ثم يضاف البصل وحَبّ الهال وورق الغار ويترك على نار قوية حتى ينضج.

يقطع القرنبيط الى زهرات تغسل بالماء الساخن او تسلق بضع دقائق مع اضافة قليل من الكسور الى ماء السلق. تصفى، ينثر عليها الملح والكمون وتترك مدة نصف ساعة. يسخّن الزيت ويقلّى فيه القرنبيط حتى يحمر قليلاً من الجهتين. ينقى الأرز وينقع ثم يصفى. يسلق على نار خفيفة في كاس من مرق اللحم ويحفظ بباقي المرق لاضافته الى اللبن الزبادي.

يذوّب النشاء مع نصف كاس من الماء ويصبّ فوق اللبن الزبادي ومرق اللحم. تضاف ملعقة صغيرة من الملح ويحرك المزيج باستمرار على نار متوسطة حتى يغلي.

يضاف القرنبيط والأرز المسلوق وقطع اللحم ويترك الكل في وعاء مكشوف على نار متوسطة مدة عشر دقائق اخرى ثم يصبّ الخليط في طبق عميق.

يقلّ الثوم مع الكزبرة الخضراء واليابسة حتى يحمرّ لون الثوم قليلاً ثم يوزّع على سطح الطبق. يُقدّم الطبق بارداً او ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط (الزهرة)
- نصف كيلوغرام من قطع لحم الغنم او البقر
- خمس كؤوس من اللبن الزبادي
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- نصف كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقة صغيرة من البهار
- أربع ملاعق كبيرة من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من النشاء
- أربع كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- زيت نباتي او سمن نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة
- بضع حبات من الهال وورقتان من الغار
- بصلة مفرومة ناعماً

محشي الكوسا بالكشك

كوسا محشو باللحم والأرز والتوابل. يحضر مع الكشك ويكسبه الثوم والنعناع مذاقاً لذيذاً.

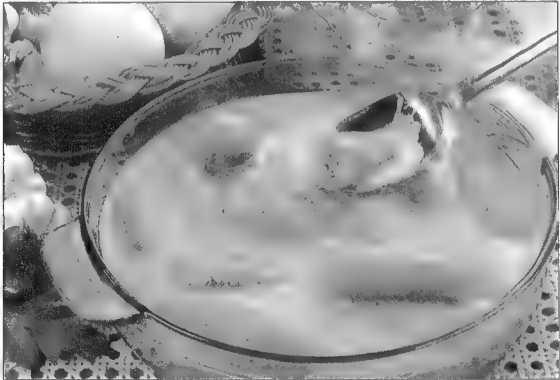
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة، (مدة النقع: عشر ساعات).

التحضير

يُنقع الكشك بإثناء مدة عشر ساعات. يصفى جيداً في مصفاة من السلك ثقيبها دقيقة.
تفصل الكوسا وتقطع اعناقها. تجوّف وتغسل بمزيج كاسين من الماء وثلاث ملاعق كبيرة من الملح ثم تصفى.
ينقى الأرز ويغسل مرات عدة. يخلط جيداً مع اللحم المفروم والكركم والملح والبهار والفلفل والسمن. تحشى حبات الكوسا بالخليط.
يوضع الكشك على نار متوسطة يضاف إليه الماء وملعقة صغيرة من الملح.
يحرّك باستمرار حتى يغلي ثم تضاف الكوسا المحشوة. يترك الوعاء بلا غطاء كي لا يشتدّ المزيج ويتابع الطهو حتى تنضج الكوسا ثم يوزّع الثوم المدقوق مع النعناع الجاف.
يمكن استعمال اللبن الزبادي بدلاً من الكشك، مع إضافة ملعقتين كبيرتين من النشاء وتحريكه في أثناء الطهو. يمكن أيضاً إضافة قليل من عصير الطماطم قبل أن تنضج الكوسا فتكتسب مذاقاً لذيذاً.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ ريع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) | ○ ثلاثة كيلوغرامات من الكوسا الصغيرة الحجم |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ كاسان ونصف من الأرز |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ رأس من الثوم مقشّر ومنهوق | ○ خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو زيت نباتي |
| ○ ملعقة كبيرة من النعناع الجاف | ○ كأس من الكشك |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح مذوبة في كاسين من الماء | ○ المطحون أو ما يعادله من اللبن الزبادي |
| ○ ملعقتان كبيرتان من النشاء | ○ ريع ملعقة صغيرة من الفلفل |



طبق مشهّد من الكوسا بالكشك. يعتبر من المأكولات الرئيسية الشعبية والتي تقدّم في مختلف المناسبات.



المعكرونة باللبن الزبادي والبقدونس

معكرونة باللبن الزبادي واللحم. تزيّن بالبقدونس المحمص
والبقدونس. تقمّ الى جانب المخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة
الطهي: نصف ساعة.

التحضير

يفلّ الماء في وعاء كبير ويضاف اليه الملح وملعقة صغيرة من الزيت (لمنع التصاق المعكرونة في أثناء السلق).
تقطع المعكرونة الى اقسام متوسطة الحجم وتضاف الى الماء المغلي. تسلق مدة عشر دقائق حتى تنضج. تغسل بالماء البارد وتصفى جيداً. تقلّب مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة على نار خفيفة.
يقلى البصل بما تبقى من الزبدة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم والملح والتوابل ويقلب حتى ينضج اللحم. يصب نصف كميته فوق المعكرونة وهو ساخن ويحرك حتى يمتزج.
يمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والملح ثم يوزّع على خليط المعكرونة واللحم ويقلب الكل حتى يتجانس.
يصبّ في طبق التقديم. يوزّع عليه ما تبقى من اللحم ويّزين بالبقدونس المحمص والبقدونس المفروم.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الخل الاسود والبهار | ○ رزمة من المعكرونة متوسطة الحجم |
| ○ الحلو وجوز الطيب | ○ سبع كؤوس من الماء |
| ○ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق | ○ ملعقة كبيرة من الملح |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ نصف كاس من البقدونس المفروم |
| ○ ملعقة صغيرة من زيت نباتي | ○ ربع كاس من الصنوبر المحمص بالزبدة |
| | ○ كاسان من اللبن الزبادي |

حلويات

حليب بالسعيد

التحضير

يذوّب النشاء مع اللبن ويوضع على نار خفيفة. تضاف اليه ملعقتان كبيرتان من السكر. يحرك باستمرار حتى يشتد ثم يرفع عن النار.

يحمّص السعيد مع الزبدة على نار خفيفة. يترك الى ان يحمّر لونه. يوزع نصف كميته في طبق خاص بالفرن ويصبّ فوقه مزيج اللبن. يبسط السطح جيداً ثم يغطى بكمية السعيد المتبقية.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يحمّر السعيد ويتماسك. يخرج من الفرن ويترك ليبرد جيداً.

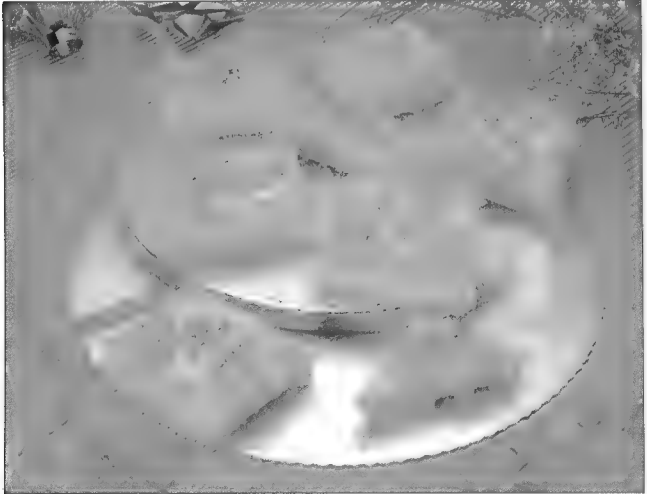
ينثر على سطحه السكر الناعم. يحفظ في الثلاجة ثم يقَدَّم.

حلوى السعيد مع اللبن (الحليب). تزيّن بالسكر الناعم وتقدم في الصباح الى جانب الكعك المحمّص.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ اربع ملاعق كبيرة من النشاء |
| ○ كاس من السعيد | ○ كاس من السكر الناعم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من السكر | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |



صينية القزحة

حلوى بحب البركة المطحونة. من الاصناف الاردنية الشهيرة.
تقدم مكسوة بالقطر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح في وعاء ويضاف اليه زيت الزيتون. يفرك الكل جيداً حتى يمتص الدقيق كل الزيت.

تفرك القزحة جيداً مع الدقيق والزيت ثم يصب عليها الماء الفاتر تدريجاً.

تدهن صينية بالزيت. يمد فيها العجين. يقطع بحسب الرغبة ويؤخذ بالصنوبر.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمّر سطحها.

يذوّب السكر في الماء ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي. يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطر حتى يشتد ثم يوزّع على القزحة.

يمكن الاستعاضة عن القطر بالسكر الناعم فينثر على سطح الصينية على ان يذوّب كاس من السكر العادي في الماء الفاتر ويضاف الى الدقيق قبل العجن.

المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من زيت الزيتون
- ملحقتان كبيرتان من الباكينغ باودر
- كاس من الماء الفاتر
- ربع كاس من الصنوبر
- ملحقة من السكر
- ملحقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

مقادير القطر

- كاس ونصف من السكر
- كاس وثلاثة ارباع من الماء
- عصير الليمون الحامض

صينية الحلبة

حلوى شهية من السميد والحلبة. تغطى بالقطر وتقدم مزينة بالقرفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وثلاثة ارباع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يُنخل السميد والدقيق في وعاء ويخلط جيداً. تنقى الحلبة ويضاف اليها كاسان من الماء. تترك على نار متوسطة حتى تغلي ويبقى مقدار نصف كاس من الماء.

يسخن السم، يوزّع على السميد والدقيق ويخلط الكل جيداً حتى يتجانس. تدرّب الخميرة في نصف كاس من الماء الفاتر وتصب فوق الخليط. يفرك الكل جيداً ثم يضاف ماء الصلوق المتبقي وجيوب الحلبة. يعجن الخليط حتى يتجانس. يمد العجين في صينية مستديرة يبسط سطحها باليد وتقطع بسكين (على شكل قطع البقلاوة). تغطى الصينية حتى يختمر العجين.

يفل السكر مع الماء ويوزع عليه عصير الليمون. يترك القطر حتى يشتد ثم يرفع ويترك جانباً ليبرد.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج. يوزّع عليها القطر البارد وتثر القرقة على سطحها. تترك لتتشرب القطر جيداً ثم تقدم.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السميد
- كاس من الدقيق
- كاس من سمّن نباتي
- ملحقتان كبيرتان من بزر الحلبة
- ملحقة صغيرة من الخميرة
- ملحقة كبيرة من مسحوق القرقة
- كاسان من الماء

مقادير القطر

- كاس ونصف من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملحقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

البرازق

حلوى بالسمسم والفستق الحلبي. تقدّم مع شراب البرتقال او الاناناس. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وثلاثة ارباع،
مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تَنوَّب الزبدة قليلاً على النار. يخلط مع الباكينغ باودر ويخلط مع السكر الناعم والزبدة والمخلب والمستكة. يفرك الكل باليدين حتى يمتزج ثم تكسر البهية. يعجن الكل جيداً ويترك يرتاح مدة ساعة.
يَمدّ العجين على ورقة من النايلون ثم يغطى بأخرى. يرق جيداً ثم ترفع الورقة العليا. يقطع الى اشكال مختلفة.
تدهن قطع العجين بالبهية المخفوقة. ينثر عليها السمسم ويضغط قليلاً، ثم يدهن وسطها بقليل من البيض، ينثر عليه الفستق الحلبي ويضغط ليلتصق جيداً.
ترتب الاقراص في صينية (غير مدهونة بالزبدة) تدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق ويحمر سطحها على مشواة مدة دقيقتين.

المقادير

| | |
|--|---|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من المخلب والمستكة (المصطكاه) المدقوقين ناعماً | ○ كاسان ونصف من الدقيق ○ كاس من الفستق الحلبي المدقوق ○ كاس من الزبدة ○ كاس من السكر الناعم ○ بهية ○ ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر |
| ○ كاس من السمسم الابيض ○ بهية مخفوقة مع ملعقتين صغيرتين من الماء ونصف ملعقة صغيرة من الفانيليا | |





الكنافه النابلسية

يوضع ربع كمية الزبدة جانباً. يُنوّب الباقي في وعاء عميق او في صينية كبيرة وتضاف اليه صبغة الكنافه. تُقلب على نار خفيفة جداً حتى تمتزج جيداً مع الزبدة. يُقطع جزء من عجينة الكنافه، يضاف الى الزبدة وصبغة الكنافه ويحرك حتى يتشرب المزيج.

ترفع الصينية عن النار (حتى لا تحترق اليدان) وتوضع فيها كمية اخرى من عجينة الكنافه ثم تعاد الى النار. تُكرر العملية إلى ان يبقى ربع الكمية فقط. تُدهن الصينية المعدّة لصنع الكنافه بالزبدة او السمن، تُفوّت فيها الكنافه المحضّرة. يُضغط عليها باليد حتى يتساوى سطحها. يُرتّب فوقها الجبن المصفى بعد ان يُعصر باليد ليتخلص نهائياً من الماء.

تُدوّب الزبدة المتبقية، يضاف اليها باقي عجينة الكنافه. يفرك الكل، تُزال منه الاقسام المعجّنة وتوضع طبقة رقيقة من الخليط فوق طبقة الجبن. يُضغط باليد على السطح ويدخل الصينية الى فرن ساخن. تُخفّف حرارة الفرن ويُترك الكنافه مدة عشر دقائق اي حتى تصبح قرصاً متماسكاً غير ملتصق بقعر الصينية.

تُقلب الكنافه على صينية اصغر. يُسكب القطر المحضّر البارد فوق الكنافه الساخنة. يُرشّ الفستق الحلبي المدقوق او الصنوبر اللقي. تُقطع على اثناء التقديم. تؤكل ساخنة. يمكن استعمال الكنافه الناعمة المفروكة بدلاً من فركها في البيت.

من الذ واشهر الحلويات، معروفة في معظم البلاد العربية. تؤكل في الصباح ساخنة. تزين بالفستق الحلبي والصنوبر اللقي.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

| | |
|---|--|
| ○ كيلوغرام من عجينة الكنافه | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السمن البلدي او الزبدة |
| ○ نصف كيلوغرام من الجبن البلدي الطازج | ○ كأس من الفستق الحلبي |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من صبغة الكنافه (لوونها احمر قاتم). | ○ المالحون او الصنوبر المحمص بسمن نباتي |

مقادير القطر

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| ○ اربع كؤوس من السكر | ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ كأس من الماء | |

التحضير

يُقطع الجبن إلى قطع رقيقة. اذا لم يتوافر جبن حلو، يُنقع الجبن المالح بالماء البارد. ويغير الماء من وقت إلى آخر حتى ينزل الملح من الجبن تماماً.

خبيزة الخروب

حلى من الخروب بالنشاء والسكر. تزين بها الملهية فتكتسب مذاقاً لذيذاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقسل الخروب ويقطع الى قطع صغيرة. ينقع في الماء مدة يومين حتى يطرى. يبلن في خلاط كهربائي ويوضع في مصفاة او يُهرس باليد مع إضافة الماء بحسب الحاجة. يخلط النشاء او الدقيق مع السكر. يوضع الخروب على النار ويضاف اليه مزيج النشاء. يحرك جيداً حتى يجمد ثم يصبّ في اطباق عميقة وتنتشر على سطحه المكسرات بحسب الرغبة.

المقادير

| | |
|--|---------------------------|
| ○ كيلوغرام من قرون الخروب الطازجة (تصلف قرون الخروب بعد ان تنضج وتجفّ) | ○ كأس من السكر |
| | ○ كأس من النشاء او الدقيق |
| | ○ مكسرات بحسب الحاجة |



القراقيش

حطري بالسهم المخص. تقدّم مغطاة بالقطر المحضّر. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهي: نصف ساعة.

التحضير

يخلط الدقيق والملح مع الباكينغ باودر والانيسون والشمر. يصبّ الزيت ويخلط جيداً باطراف الاصابع. يخصّص السهم حتى يصير لونه ذهبياً ثم يضاف الى الخليط ويحرّك الكل جيداً.

تقوّب الخميرة مع ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر والسكر. تترك تختمر وتضاف الى الخليط. يعجن الكل جيداً ويصب الماء تدريجاً بحسب الحاجة حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تغطى وتترك ترتاح مدة ساعة.

يمدّ العجين على مسطح مرشوش بالدقيق بسماكة نصف سنتيمتر ويقطع الى مربعات يلفّ كل منها بشكل مثلث، يرش عليها الدقيق وترتّب في صينية. تغطى بقطعة قماش وتترك مدة نصف ساعة. تقلى في الزيت الساخن. تغطّس بالقطر البارد وترفع على الفور.

تقدّم ساخنة او باردة

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح | ○ كاسان ونصف من الدقيق |
| ○ ملعقة صغيرة من الانيسون (الينسون) | ○ نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي |
| ○ المطحون | ○ ثلاثة ارباع كاس من السهم |
| ○ ملعقة صغيرة من الشمر المطحون | ○ ملعقة صغيرة من الخميرة |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من السكر | ○ كاسان من القطر |
| ○ زيت نباتي للقلي | ○ نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر |

اقراص جوز الهند

حلوى بجوز الهند المبشور والسكر الناعم. تقدّم مزينة بحبات

الصنوبر أو اللوز.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة،

مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

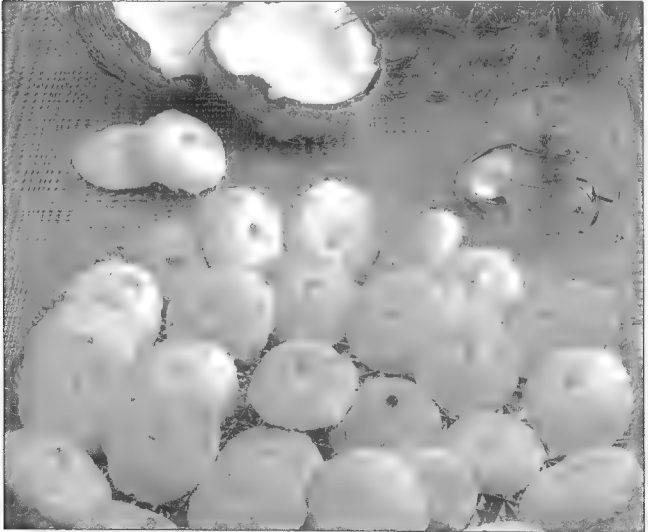
يخفق بياض البيض مع رشّة من الملح حتى يتكتّف ثم
تنتثر الفانيلا. يحرّك جيداً ثم يضاف السكر. يخفق الكل حتى
يصير هشاً وينثر بشر جوز الهند تدريجاً مع الخفق المستمر.

يقطع خليط جوز الهند الى اقراص دائرية صغيرة وتوضع
في وسط كل منها حبة من الصنوبر أو اللوز. ترتّب في صينية
مدهونة بالسمن. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه
حتى تحمر أطرافها.

يمكن الاستعاضة عن بشر جوز الهند باللوز المقشر والمفروم
أو الفستق غير المملح والمفروم ناعماً. يمكن أيضاً اضافة بشر
ليمونة حامضة أو وضع نقاط من ملوّن أحمر خاص بالطعام.

المقادير

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ○ بياض ست بيضات | ○ ملعقة كبيرة من سمن |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ فاني او من الزبدة |
| ○ من الفانيلا | ○ رشّة من الملح |
| ○ أربع كؤوس من بشر | ○ ربع كأس من الصنوبر |
| ○ جوز الهند | ○ أو اللوز المقشّر |
| ○ كأس من السكر الناعم | |





الخبز بالجيمر

التحضير

تُنزَع اطراف كل قطعة من قطع الخبز. تُرُق كل قطعة فوق سطح مسطح مريشوش بالدقيق مع الضغط في اثناء السحق وتُغطى بالفلولة حتى لا تجف. تُمزج القشدة مع القريشة جيداً.

يُخط النشاء مع ثلاث ملاعق صغيرة من الدقيق وربع ملعقة صغيرة من المسككة ويُسبب الماء تدريجاً مع التقليب حتى تتكون عجينة متماسكة. تُحشى كل قطعة من قطع الخبز المرقوقة بمزيج القشدة، تُلف على شكل اصبع ويلصق طرفها بعجين النشاء والدقيق. تُغطى لفائف الخبز المحشوة وتوضع في الثلاجة (الفريزر) مدة ساعة حتى تجف الاطراف التي أصبحت.

تُقلى بالزيت النباتي الساخن بسرعة حتى لا تحترق، ثم تُرفع وتوضع وهي ساخنة في القطر الفاتر المحضّر سابقاً (وهو مزيج من ماء وسكر وماء الزهر). تُغطى كل اطرافها بالفسق الحلبي المطحون مع ضغطها بملعة حتى يلتصق الفسق جيداً. ترتب في طبق التقديم.

يُنصح بتناول هذه الحلوى طازجة لأن القشدة والقريشة تفقدان طعمهما اللذيذ مع مرور الوقت.

من الحلويات الاردنية الشهيرة واللذيذة. اساسها خبز محشو بالقشدة والقريشة. تُقدّم في المناسبات مزيّنة بالفسق الحلبي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|---------------------------|--|
| ○ رزمة من الخبز | ○ كاس من الماء |
| ○ الافرنجي (يان كاريه) | ○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر |
| ○ مقشعة الى شرائح | ○ ربع ملعقة صغيرة من المسككة (المصطكاء) |
| ○ كاس من القشدة | ○ المذقوقة |
| ○ الخاصة بالطبخ | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من نشاء الذرة (كورن فلور) |
| ○ نصف كاس من القريشة | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق لرق العجين |
| ○ (جبن طازج طري غير مملح) | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من الدقيق |
| ○ كاس من الفسق | |
| ○ الحلبي المطحون ناعماً | |
| ○ زيت نباتي | |
| ○ كاسلن من السكر | |

كلاج بالجبن

من أشهر الحلويات والدَّها. عبارة عن رقائق من العجين محشوة بالجبن والسكر والقرفة. تقدم مع الفطر.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يفصل الجبن ويقطع إلى قطع صغيرة. يصفى جيداً من الماء ويضاف إليه السكر وملعقة صغيرة من القرفة. يخلط جيداً.
يلتُب السمن ويوزَّع بملعقة على كل قطعة من الكلاج. تدهن جيداً بفرشاة خاصة بالدهن ثم يوزَّع الحشو على طرف كل قطعة.
تلف القطع طولياً على شكل سجاثر. ترتَّب في صينية مدهونة بالسمن وتدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً ثم تترك حتى تبرد قليلاً.
يحضَّر الفطر كالآتي: يغلى السكر مع الماء وترفع الرغبة كلما ظهرت على السطح. يضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يشتد قليلاً ثم توزَّع عليه ملعقة من الزبدة.
يصبَّ الفطر الساخن فوق الكلاج. يقطع إلى قطع متساوية ويقدم.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكلاج (الرقائق من العجين الجاهز)
- ربع كيلوغرام من الجبن غير المملح
- كأس من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلاث كأس من السكر

مقادير الفطر

- كأس من السكر
- ثلاثة أرباع كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الزبدة

الكعك المحلى باليانسون

كعك باليانسون. صنف من الحلويات اللذيذة والخفيفة. يقدَّم مع الشاي أو الشراب.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح والسكر والشمر واليانسون. يخلط الكل جيداً مع البيض ويضاف السمن ثم يفرك باليد حتى يتجانس مع الدقيق.
تلتُب الخميرة في الماء الفاتر وتصبَّ فوق الدقيق. يخلط الكل جيداً ويصبَّ اللبن تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى تتشكَّل كتلة متماسكة. يغطى العجين وينترك في مكان دافئ ليختم.
يقطع العجين إلى قطع صغيرة تدك قليلاً باليد وتصنع على شكل أصابع ثم توصل من الطرفين لتتخذ شكل كعكة.
يرتَّب الكعك في صينية. يترك يرتاح مدة نصف ساعة ثم يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر.

المقادير

- ثلاث بيضات
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- كيلوغرام من الدقيق
- كأس وربع من السكر
- ملعقة كبيرة من مسحوق اليانسون
- ثلاث بيضات
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- كيلوغرام من الدقيق
- كأس وربع من السكر
- ملعقة كبيرة من مسحوق اليانسون
- كأس من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر
- رشة من الملح
- كأس من الماء الفاتر
- لبن (حليب) للعجن
- بحسب الحاجة

المدلقة

كافّة بالقدحة من الطويات الأردنية الشهيرة تقدم مدونة
بالقارّ اللصص واللصق الحلبي
هذه الأكلات، خضبة مدة الطبخ: ساعتان، مدة الطبخ
نصف ساعة

المكونات

| | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ○ عَصِيكَة لَبَنِيَّة حَامِلَة | ○ كِبَاوَاتِيَّة مِنَ الْكَافَّة |
| ○ رِبْعُ كَاسٍ مِنَ الْبُزْ | ○ الشَّعِيرِيَّة (كَافَّةٌ مِنَ |
| ○ اللَّصَص | ○ الْبُزْ الْبَارِي) |
| ○ كَاسٌ مِنَ الْقَدْحَة | ○ أَرْبَعُ كَؤُوسٍ مِنَ الْمَسْكِي |
| ○ ثَلَاثَةُ أَرْبَاعِ كَاسٍ مِنَ | ○ كَاسَاتٍ مِنَ اللَّحْمِ |
| ○ سَمْنٍ بَنِي | ○ رِبْعُ كَاسٍ مِنَ الْفَسْفَسِ |
| | ○ الصَّنْبِي لَطْفُونِ |

التحضير

يُؤْتَبِ الْمَسْنِي فِي وَجْهٍ عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ تَلْعَلُ الْكَافَّةَ وَتَحْتَرُ
فِي الْمَسْنِي مَعَ التَّلْبِيلِ الْمَسْتَرِ حَتَّى يَصِيرَ بَرْدًا دَهْنًا ذَرَجَ
فِي الْبَارِ وَتُحْفَى مِنَ الْمَسْنِي (يُمْكِنُ تَحْمِيصُهَا مِنْ بَرْدٍ مَسْنِي)
يُؤْتَبِ الْمَسْكِي فِي كَاسٍ مِنَ الْمَاءِ يَتْرَكُ دَافِي ثُمَّ يَصَالِفُ إِلَيْهِ
عَصِيكَةُ اللَّبَنِ، يَتْرَكُ الْخَطَرُ مِنَ الْمَاءِ حَتَّى يَجُفَا
تُكْتَبِ الْكَافَّةُ وَتَوْضَعُ فِي وَجْهٍ عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ يَصَالِفُ إِلَيْهَا
الْحَمْرُ تَدْرِيجًا تَحْرُكُ الْكَشْرُوبَ الْخَفَرُ وَتَتْرَكُ بَعْدَ الْبَرْدِ ثُمَّ
تَحْتَرُ فِي حَقِّ يَلْعَلُ الْحَرَرَةُ تَتْرَكُ مَدَّةً سَاعَتَيْنِ حَتَّى يَبْرُدَ
ثُمَّ تَزْرَعُ حَيْثَا الْقَدْحَة وَيَتْرَكُ عَلَى سَطْحِهَا الْبَارِ اللَّصَصِ
وَالْمَسْنِي الْحَلْبِي سَاطِحِ

يُمْكِنُ الْإِسْتِغْنَاءُ عَنِ الْقَدْحَة مَكْرِيَا لِس (الطَبِيخِ)
وَالْتَضَاءِ تَتْرَكُ تَحْرُكُ جَيِّدًا ثُمَّ تَلْعَلُ وَتَقْدَمُ إِلَى جَانِبِ الْمَدَلَّةِ

سوريا

| | |
|-----|-----------------------|
| ٢٢٤ | شورية البندورة |
| ٢٢٥ | شورية الشمعية |
| ٢٢٦ | شورية الارز |
| ٢٢٨ | شورية العدس باللحم |
| ٢٢٨ | عدس بحامض |
| ٢٢٩ | شورية العدس مع العجين |
| ٢٣٠ | شورية الدجاج |
| ٢٣٠ | المخلوطة |
| ٢٣٢ | شورية البطاطا والجزر |
| ٢٣٣ | فطائر بالجبن واللحم |
| ٢٣٤ | خبز باللبن |
| ٢٣٤ | خبز بالجبن |
| ٢٣٦ | عش البلب |
| ٢٣٧ | لحم بعجين |
| ٢٣٩ | تارت بالون |
| ٢٣٩ | سمبوسك بالين المجفف |
| ٢٤٠ | تارت باللحم |

| | |
|-----|-------------------------|
| ٢٤١ | الكفتة |
| ٢٤٢ | كباب بالزمان |
| ٢٤٢ | شيش كباب |
| ٢٤٣ | كفتة بالكزبرة |
| ٢٤٤ | كفتة بالسهمسم |
| ٢٤٥ | كباب بالقلب |
| ٢٤٥ | ياشلك |
| ٢٤٦ | لحم بالكون |
| ٢٤٧ | فيليه بالبهارات |
| ٢٤٩ | روستو بالبندورة |
| ٢٤٩ | قباوات |
| ٢٥٠ | شرايح بصلصة البندورة |
| ٢٥٠ | شرايح محشوة بالجبن |
| ٢٥١ | كتف محشوة |
| ٢٥٢ | فخذ بالكاسة |
| ٢٥٢ | الهميس |
| ٢٥٤ | الكويسات |
| ٢٥٥ | الدجاج بالبندورة واللوز |

| | |
|-----|----------------------------|
| ١٩٦ | محشي بالزيت |
| ١٩٨ | ارضي شوكي بالزيت |
| ١٩٩ | سلق مقلي |
| ١٩٩ | فول مقلي |
| ٢٠٠ | زهرة متبكه |
| ٢٠١ | سبانخ مقلي بالزيت |
| ٢٠١ | بلاكي بالزيت |
| ٢٠٢ | كماة بالزيت |
| ٢٠٢ | براصيا بالزيت |
| ٢٠٣ | متومه |
| ٢٠٥ | لسان بالخل |
| ٢٠٦ | مرتديلا بالجزر والصنوبر |
| ٢٠٦ | متبل الباذنجان بديس الزمان |
| ٢٠٧ | مرتديلا |
| ٢٠٨ | اقراص بنعناع مطاب |
| ٢٠٨ | الفتوش |
| ٢٠٩ | المحمرة |
| ٢١٠ | دجاج بالطرطور |
| ٢١١ | مدقوق الباذنجان |
| ٢١٢ | مفركة البطاطا |
| ٢١٣ | بيض باللبن الراش |
| ٢١٤ | عجء بالبقندوس |
| ٢١٤ | عجء بالفاصوليا |
| ٢١٥ | عجء بالدجاج |

| | |
|-----|-------------------|
| ٢١٦ | سلطة بصلصة الخربل |
| ٢١٧ | سوركيه |
| ٢١٩ | سلطة الخس |
| ٢٢٠ | سلطة الكبيس |
| ٢٢١ | سلطة الكماة |
| ٢٢٢ | سلطة الزيتون |
| ٢٢٣ | سلطة البطاطا |

| | | | |
|-----|---------------------|-----|---------------------------------|
| ٢٩٢ | مغربيّه بالكاري | ٢٥٦ | صدور الدجاج بالزعر |
| ٢٩٣ | فوليه | ٢٥٦ | دجاج محشي بالكسكس |
| ٢٩٤ | فول اخضر مدس | ٢٥٧ | الدجاج المحشي |
| ٢٩٤ | بازلا | ٢٥٨ | الحمام المحشو |
| ٢٩٥ | فريكه | ٢٦٠ | دجاج بالخل |
| ٢٩٦ | فاصوليا حب | ٢٦١ | دجاج بالكاري والخضر |
| ٢٩٧ | فاصوليا خضرا | ٢٦٢ | سمك بالصل والبطاطا |
| ٢٩٨ | لينيه | ٢٦٢ | سمك مقلي بالكزبرة |
| ٢٩٨ | فتة اللسانات | ٢٦٤ | سمك بالفرن |
| ٢٩٩ | فتة المكوس | ٢٦٦ | سمك بالحبوب |
| ٣٠٠ | فتة الخل | ٢٦٧ | جراتان الجبن |
| ٣٠٠ | تسقيه | ٢٦٨ | جراتان بالسبانخ |
| ٣٠٢ | تريت بالبيض | ٢٦٩ | جراتان البطاطا المقلية |
| ٣٠٣ | فتة الدجاج | ٢٧٠ | جراتان المعكرونة بالدجاج والفطر |
| ٣٠٤ | أوزي | ٢٧٠ | جراتان المعكرونة باللحم والخضر |
| ٣٠٥ | مجدرة بالارز | ٢٧١ | بادنجان محشي بالبرغل |
| ٣٠٦ | مقلوبة الباذنجان | ٢٧٢ | كوسا محشيه بالمنزلة |
| ٣٠٧ | ارز باللحم | ٢٧٢ | شيخ الحشي بالكوسا |
| ٣٠٨ | فتة الارز باللحم | ٢٧٣ | ورق عنب |
| ٣٠٩ | ارز بالدجاج والكاري | ٢٧٤ | جزر محشي |
| ٣١٠ | طريقة تحضير الكبه | ٢٧٤ | كماة محشيه |
| ٣١٢ | كبه بالارز | ٢٧٥ | كوسا محشيه باللبن |
| ٣١٢ | كبه سفرجله | ٢٧٦ | قرع يابس محشي |
| ٣١٢ | كبه بالحميس | ٢٧٧ | محشي مشكل |
| ٣١٤ | كبه مشويه | ٢٧٨ | فتة الارضي شوكي |
| ٣١٥ | كبه صاجيه | ٢٧٩ | منزلة البندورة |
| ٣١٦ | كبه سماقيه | ٢٧٩ | منزلة الارضي شوكي |
| ٣١٧ | كبه لانقانيه | ٢٨٠ | المورخيه |
| ٣١٨ | كبه بالبندورة | ٢٨١ | كماة باللحم |
| | | ٢٨٢ | منزلة البطاطا |
| | | ٢٨٢ | منزلة الكوسا |
| | | ٢٨٤ | سفرجله |
| | | ٢٨٥ | خضر مشكله |
| | | ٢٨٧ | سلق باللحم |
| ٣١٩ | البقلاية | ٢٨٨ | بادنجان بالشوم والليمون |
| ٣٢٠ | الكثافه المفروكه | ٢٨٨ | بقله باللحم |
| ٣٢٠ | معمول بالجبن | ٢٨٩ | البرغل |
| ٣٢٢ | الكلاج | ٢٩٠ | برغل بالفيليله |
| ٣٢٢ | وردات بالقشطة | ٢٩٠ | برغل بالفول |
| ٣٢٣ | مامونيه | ٢٩٢ | برغل بالكماة |
| ٣٢٤ | القطايف المقلية | | |
| ٣٢٥ | البرانق | | |
| ٣٢٥ | الكثافه المبرومه | | |

| | |
|-----|-----------------------------------|
| ٢٥١ | الكروش المعشبة |
| ٢٥٢ | محمر الدجاج |
| ٢٥٣ | مسخن الدجاج |
| ٢٥٤ | محمر البطاطا بالدجاج |
| ٢٥٤ | دجاج بالسماق |
| ٢٥٥ | مسخن السمك |
| ٢٥٦ | الفسنخ |
| ٢٥٦ | سمك بالدقة الحرة |
| ٢٥٧ | سمك بالطحينة |
| ٢٥٨ | ورق العنب مع الدجاج المحشي |
| ٢٥٩ | محشي الارضي شوكي |
| ٢٥٩ | محشي الزهرة |
| ٢٦٠ | خيار محشي |
| ٢٦١ | الملوخية بالبندورة |
| ٢٦١ | اللفت المحشي |
| ٢٦٢ | طاجن البامية بالقرن |
| ٢٦٣ | السماقية |
| ٢٦٤ | القدرة |
| ٢٦٥ | الرمانيه |
| ٢٦٥ | الفقوس المحشي باللبن |
| ٢٦٦ | العكوب باللبن |
| ٢٦٦ | المنسف بالبادنجان |
| ٢٦٧ | منسف بالجعيد |
| ٢٦٨ | مطفيه |
| ٢٦٩ | محشي الكوسا بالكشك |
| ٢٧٠ | المعكرونة باللبن الزبادي واليقونس |

| | |
|-----|-----------------------|
| ٢٧١ | حليب بالسعيد |
| ٢٧٢ | صينية القرحة |
| ٢٧٢ | صينية الحلبة |
| ٢٧٣ | البرانق |
| ٢٧٥ | الكتافه النابلسيه |
| ٢٧٥ | خبیصة الخروب |
| ٢٧٦ | القرافيش |
| ٢٧٧ | اقراص جوز الهند |
| ٢٧٨ | الخبز بالجيمر |
| ٢٧٩ | كلأج بالجين |
| ٢٧٩ | الكك المحلى باليانسون |
| ٢٨٠ | المدلوقة |

| | |
|-----|--------------------|
| ٢٢٦ | اصابع كتافه بالجوز |
| ٢٢٦ | بلوريه |
| ٢٢٧ | الغريبه |
| ٢٢٨ | المهلبيه |
| ٢٢٨ | الهبطيه |
| ٢٣٠ | ارز بالحليب المرقد |

الأردن

| | |
|-----|---------------------|
| ٢٣٣ | عدس بالرقاق |
| ٢٣٤ | متكل بضمور السلق |
| ٢٣٥ | متكل الفول الأخضر |
| ٢٣٥ | متكل البطاطا |
| ٢٣٦ | فري بالقرن |
| ٢٣٧ | طحالات محشية |
| ٢٣٨ | المشاط |
| ٢٣٨ | قرص الثوم |
| ٢٣٩ | طبق السبانخ بالببيض |

| | |
|-----|------------------------------|
| ٢٤٠ | سلطة الخس مع الشمندر |
| ٢٤٠ | سلطة عين جرادة |
| ٢٤٢ | سلطة البندورة بالطحينة |
| ٢٤٣ | سلطة الزهرة بالبندورة والثوم |

| | |
|-----|------------------------------|
| ٢٤٤ | شورية الفريك |
| ٢٤٤ | شورية الزغاليل |
| ٢٤٥ | شورية العدس بالرامان |
| ٢٤٦ | شورية العدس مع السلق |
| ٢٤٧ | صفیحة مبرومه |
| ٢٤٨ | اقراص البقلة |
| ٢٤٨ | اقراص مقلية بالتوست والبطاطا |

| | |
|-----|-----------------|
| ٢٥٠ | كلتة بورق العنب |
|-----|-----------------|

